

健康で元気に暮らせるまちを目指しています！

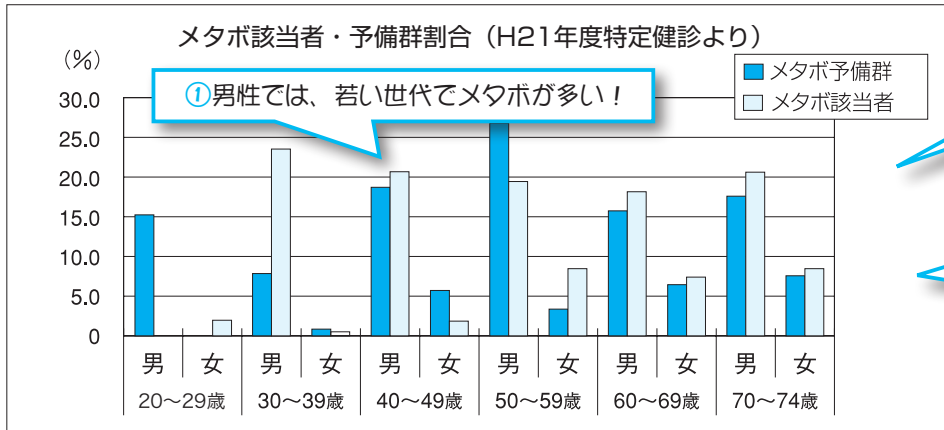
揖斐川町では、住民の皆さんが健康で元気に暮らすために、各種健診事業などを積極的に行い、健康づくりを推進しています。

今回は、平成21年度年度揖斐川町国民健康保険特定健診・ヤング健診結果より、揖斐川町の健康状態を徹底分析します！

特定健診は、40～74歳の揖斐川町国民健康保険に加入している方が対象です。

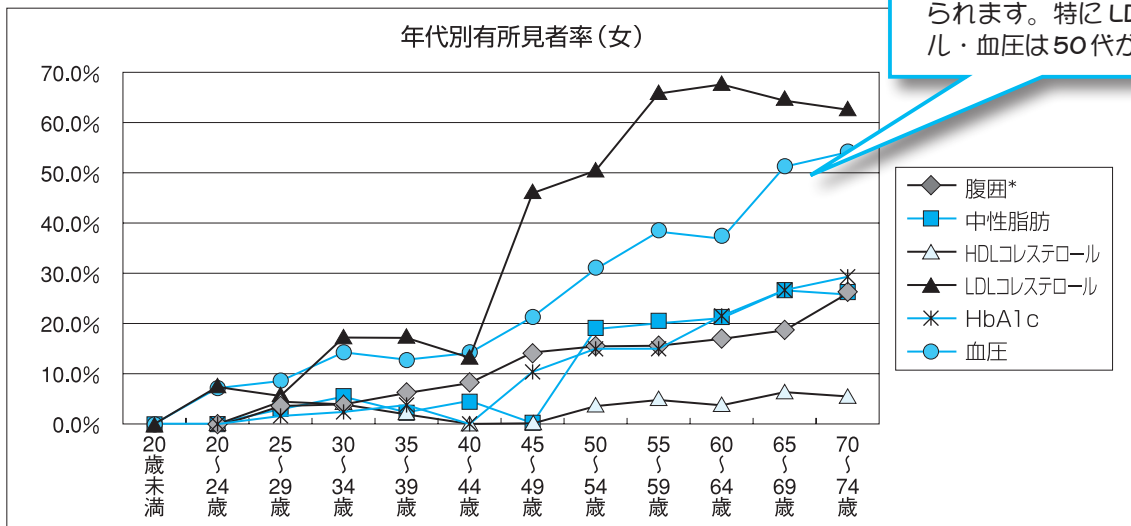
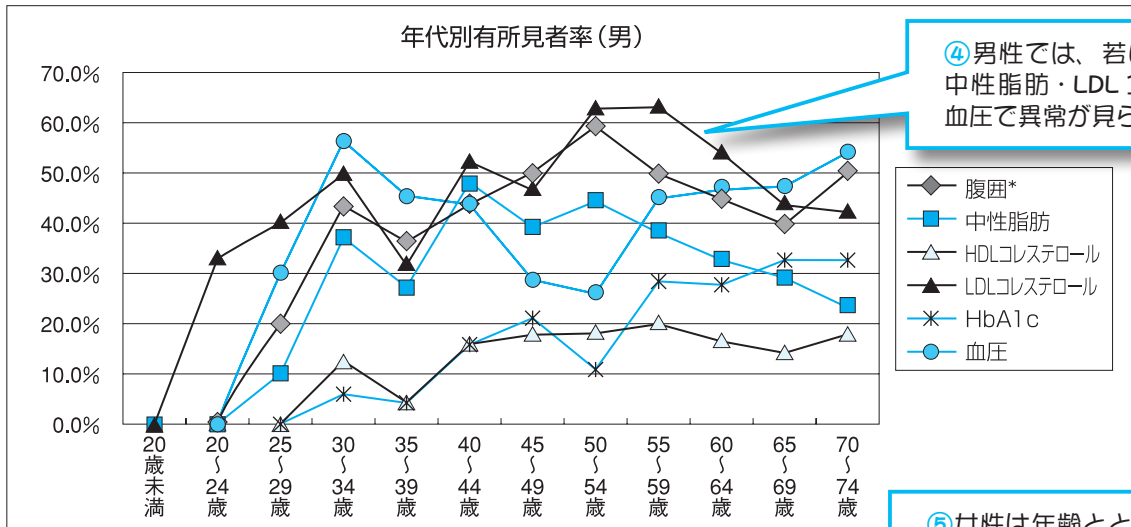
ヤング健診は、18～39歳の住民が対象です。

★揖斐川町の現状①～⑤



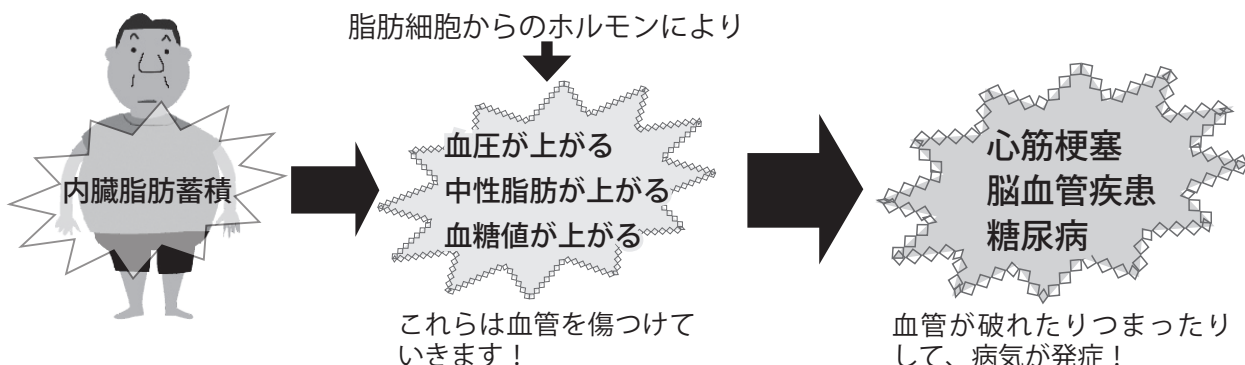
②揖斐川町では、メタボの予備群より、該当者が多くみられます。

③女性より男性のほうがメタボ予備群・該当者は多いです。



★なぜメタボリックシンドロームが問題なの？

メタボ、メタボ予備群の体の中は、内臓に脂肪が溜まった状態。この脂肪が悪さをするので。



原因は食べすぎ、運動不足、喫煙、アルコールの飲みすぎ、など。
自覚症状がないまま『内臓脂肪』が溜まり、血管の病気を引き起こします。

★内臓脂肪をため込まないために 今日からできること！

生活習慣をチェックしよう

※チェックが多いほど内臓脂肪がたまりやすい！

- **運動**
 - 運動不足である
 - 体を動かす機会が少ない
(1日1時間以上の歩行程度の運動)
 - 体力がない
- **食事**
 - 人と比べて食べるのが速い
 - 夕食を午後9時以降にとることが多い
 - 夕食後に間食をとることが多い
 - 朝食を抜くことがある
- **飲酒**
 - ほぼ毎日アルコールを飲む
 - 1日の平均飲酒量はビール中びん2本以上だ
(または日本酒2合以上、ワイングラス3杯以上)
- **タバコ**
 - タバコを吸っている

思い当たる項目はありましたか？
日ごろの生活習慣が、メタボと関係していることに気づいたあなた、健康な生活にぐっと近づいています。

☆メタボ改善の生活習慣 6つのポイント☆

- ① **減量**
肥満のある方は、1か月に-1キログラムを目標に
- ② **運動**
日常生活でこまめに体を動かす
- ③ **野菜**
野菜は毎日たっぷり取る 毎食1品はとる
- ④ **主菜**
肉より魚を 脂肪の少ない肉を 煮物・焼き物を
- ⑤ **節酒**
日本酒なら1日1合以内 (ビール中瓶1本、ワイン2杯、焼酎2/3合、ウイスキーダブル1杯)
休肝日は週2日
- ⑥ **間食**
お菓子は洋菓子より和菓子を 時間を決めて

できることから始めましょう。
いつ、どこでどんな時、など具体的な目標を立てると行動しやすいです。
周囲の協力も得ながら、楽しく行いましょう♪

★まずは健診！そして予防！受診率アップを目指して

一人ひとりの意識で、揖斐川町はもっと健康な町にできるのです！

『現在の揖斐川町国民健康保険特定健診の状況』

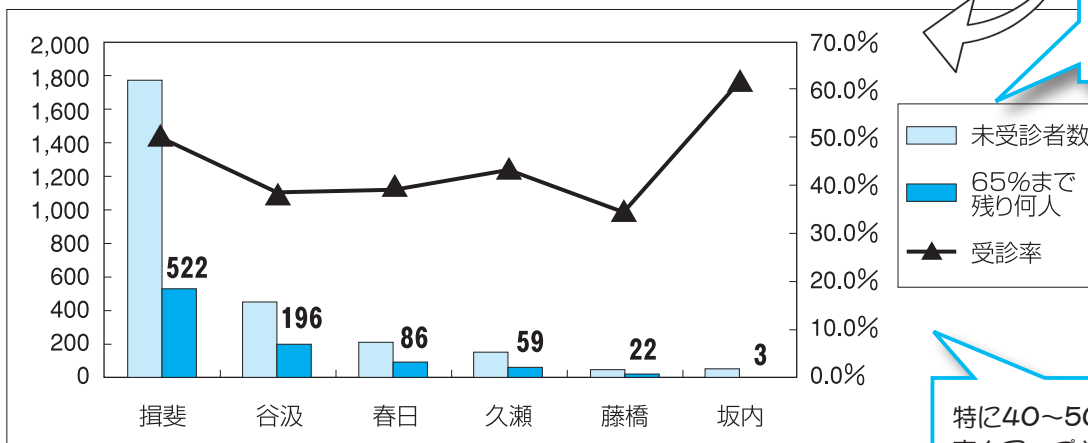
地区	揖斐	谷汲	春日	久瀬	藤橋	坂内	計	岐阜県	全国
受診率	50.5%	38.8%	39.9%	43.6%	34.2%	62.4%	47.8%	35.3%	25.8%
対象者数	3,594	747	343	275	73	125	5,157	132,258	25,319,543
受診者数	1,814	290	137	120	25	78	2,464	46,687	6,532,442

国の目標は 65 パーセント

県・国と比較して揖斐川町の受診率は高いですが、
受診率 65 パーセントにするために、地区別で後これだけの受診が必要です。

地区	揖斐	谷汲	春日	久瀬	藤橋	坂内	計
受診率	50.5%	38.8%	39.9%	43.6%	34.2%	62.4%	47.8%
未受診者数	1,780	457	206	155	48	47	2,693
65%まで残り何人?	522	196	86	59	22	3	888

20年度は岐阜県で5位でした！



みんなで健診を受けて、健康な町をつくろう♪

特に40~50代の受診率をアップさせよう！

早期の予防が大切！

	38歳	40歳	42歳	44歳	46歳	48歳	50歳	52歳	54歳	56歳	
検査結果	BMI 25 以上 (肥満)										
	高中性脂肪										
	高血圧・高尿酸										
	低 HDL・高 LDL										
治療	一過性脳虚血治療										
	左脳梗塞治療										

早くに気をつけていれば、病気の発症を遅らせることができたはず！

自分だけは大丈夫と思っていないですか？
5年後 10年後の自分を考えてみましょう。

資料「生活習慣病・保健指導のあり方に関する検討会」厚生労働白書より

病気の前兆は健診結果に現れています！
異常がなくても毎年の変化を確認しましょう。

【お問い合わせ先】 揖斐川保健センター ☎23-1511

あなたも健康診断を受けてみませんか