

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

『生活習慣病編』

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」は、みなさんが自分自身の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組めるように策定しました。今回は、その中の「生活習慣病」について紹介します。

日本人の約六割は、がん・心臓病・脳血管疾患といった「生活習慣病」で亡くなっています。いずれも怖い病気ですが、生活習慣病の芽は、食べ過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙、睡眠不足など、毎日の生活の中でつくられています。

生活習慣病は特に自覚症状がない場合が多く、気が付いたときには病



気がかなり進行してしまいます。年に一度は健康診断を受けることが大切です。過去の健康診断の結果と見比べてください。健康診断を、普段の生活習慣を振り返る機会にしてはいかがでしょうか。

みんなで目指す目標

生活習慣病を予防し、いつまでも元気で丈夫に暮らせるようにする

はじめの一步の取り組み



(20歳~39歳)

- 自分の適正体重を知り、月に一回は体重測定をします。
- 年に一回は健診を受け、自分の体について知ります。



(40歳~64歳)

- 自分の適正体重を知り、月に一回は体重測定をします。

	現状値	10年後の目標
生活習慣をすでに改めている人の割合	青年期 9.4% 壮年期 23.9% 高齢期 36.6%	45.0%
適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合	青年期 20.3% 壮年期 28.6% 高齢期 29.3%	35.0%
自分を健康だと思っている人の割合	青年期 64.1% 壮年期 62.5% 高齢期 52.8%	70.0%
肥満の人の割合	男性 19.3% 女性 20.3%	男性 10.0% 女性 15.0%

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。

みんなで達成しよう



(65歳以上)

- 健康診断の結果から、自分の生活習慣の改善すべき点を知ります。
- 自分の適正体重を知り、月に一回は体重測定をします。
- ステップアップの目標
- 生活習慣病について理解します。

住民検診を受けましょう

住民検診を実施します。十六歳以上で、検診を受ける機会がなく、今年度まだ検診を受けていない方は、保健センターへ申し込みください。

検診日 八月一日(火)
受付時間 午後四時~午後七時
場所 阿久比町保健センター
検診項目と対象

検診項目	対象
胸部レントゲン	40歳以上
身長・体重測定	全員
血圧	全員
検尿	全員
医師診察	全員
血液検査	全員
心電図・眼底検査	医師が必要と認めた人

検診料 無料
申し込み・問い合わせ先
阿久比町保健センター
☎(48)1111
(内311・312)