

体を動かし、生活習慣病の予防を

生活習慣病とは、不規則な食生活、運動不足、喫煙などが原因で引き起こされる病気のことです。がん、脳卒中、心筋梗塞などのことを言います。生活習慣病は、日本人の死亡原因の約六割を占めています。特に自覚



『生活習慣病編』

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)

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いる怖い病気です。

機会あるごとに日常生活を振り返り、生活習慣病を予防して生き生きと暮らしましょう。

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

△生活習慣病予防のポイント▽



体を動かす

運動をすると、肥満などの予防になるだけではなく、体力づくりやストレス発散にもなります。定期的に運動する時間をつくるのが難しい方は、日常生活の中で意識的に体を動かしましょう。

「健康体操のつどい」を開催しています。ストレッチや体操をして、みんなで気持ちの良い汗をかきませんか。日々健康づくりに励んでいる

たくさんの方と会うこともできます。ぜひ参加してください。

日時

毎月第二木曜日(四月は十二日)

午後七時半～午後九時

会場

英比小学校体育館

今年度は、会場が「ふれあいの森体育室」から「英比小学校体育館」

へ変更になります。

健康診断を受ける

定期的に健康診断を受けることで、生活習慣病の早期発見・早期治療につながります。自分の現在の体の状態を知るためにも、年に一度は健康診断を受けましょう。

職場などで検診を受ける機会のない十六歳以上の方は住民検診を実施しますので、ぜひ受診してください。



日時や会場は「住民検診のお知らせ」(三月二十九日に全戸配布)を参照してください。

今年度は「ふれあいの森体育室」での住民検診はありません。

みんなで達成しよう!

	現 状 値	10年後の目標値
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。