

11

循環器疾患

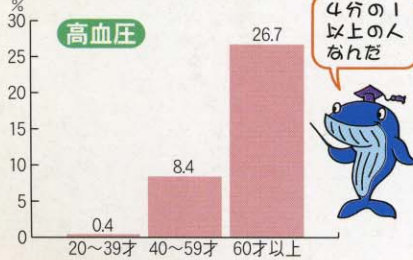
循環器疾患の予防は、生活習慣の改善から

循環器疾患は、運動・食生活・喫煙等の生活習慣が発症に大きく関わっており、その改善により予防可能な病気です。子供の頃から意識し、よい生活習慣を積み重ねていくことが大切です。

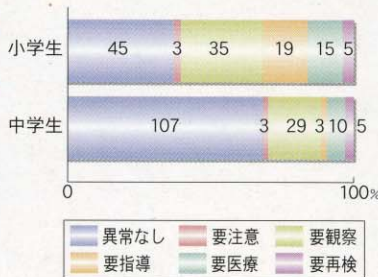
現 状

- ・高血圧は、加齢とともに増加しており、60才以上では26.7%が治療を受けています。
- ・小児生活習慣病血液検査結果では、小学生の高脂血症の割合が増加しています。

●入院したり2週間以上 引き続き治療を受けている人 (村民健康調査より)



●子供達の血液脂質結果 (小学4年~中学3年)



目 標

- 子供の脂質異常者を減らす
小学生 現状27.9%→2010年24.0%
中学生 現状8.3%→2010年7.3%
- 家族ぐるみで生活習慣を見直す
- 進んで健康診断をうける

今からはじめよう

- 適度な運動習慣を身につけよう
- 食塩や脂肪の摂りすぎに注意しよう
- 子供の頃から、よい生活習慣を身につけよう



12

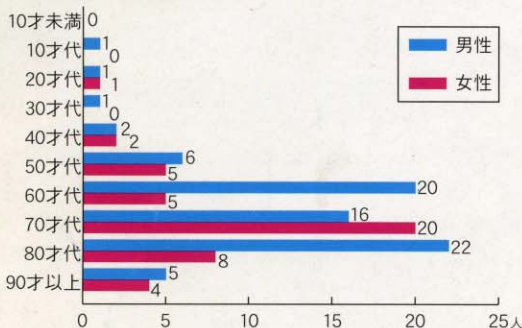
がん がんを寄せ付けない生活習慣を見につけよう！

がんの発症の原因及び危険因子として、生活習慣では、喫煙・塩分・動物性脂肪の過剰摂取、多量の飲酒等と考えられます。一方、緑黄色野菜の摂取や、適度な運動は、がん発症を予防する因子と考えられています。

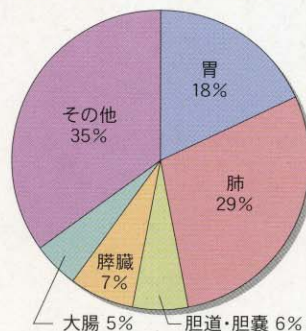
現 状

- ・がんによる死亡者は年々増加し、本村では死亡原因の第1位となっています。
- ・年齢別では、40歳代から増え始め、60歳代では急増しています。
- ・部位別では、1位肺がん、2位胃がんとなっています。

●年代別がん死亡状況 (H4~13年)



●がんの内訳 (H4~13年)



今からはじめよう

- 年に一度はがん検診を受けよう
- 緑黄色野菜をしっかり食べよう
- 適度な運動習慣を見につけよう

目 標

- 定期的にがん健診を受ける人の増加
40~50歳代
現状38.4%→2010年42%

