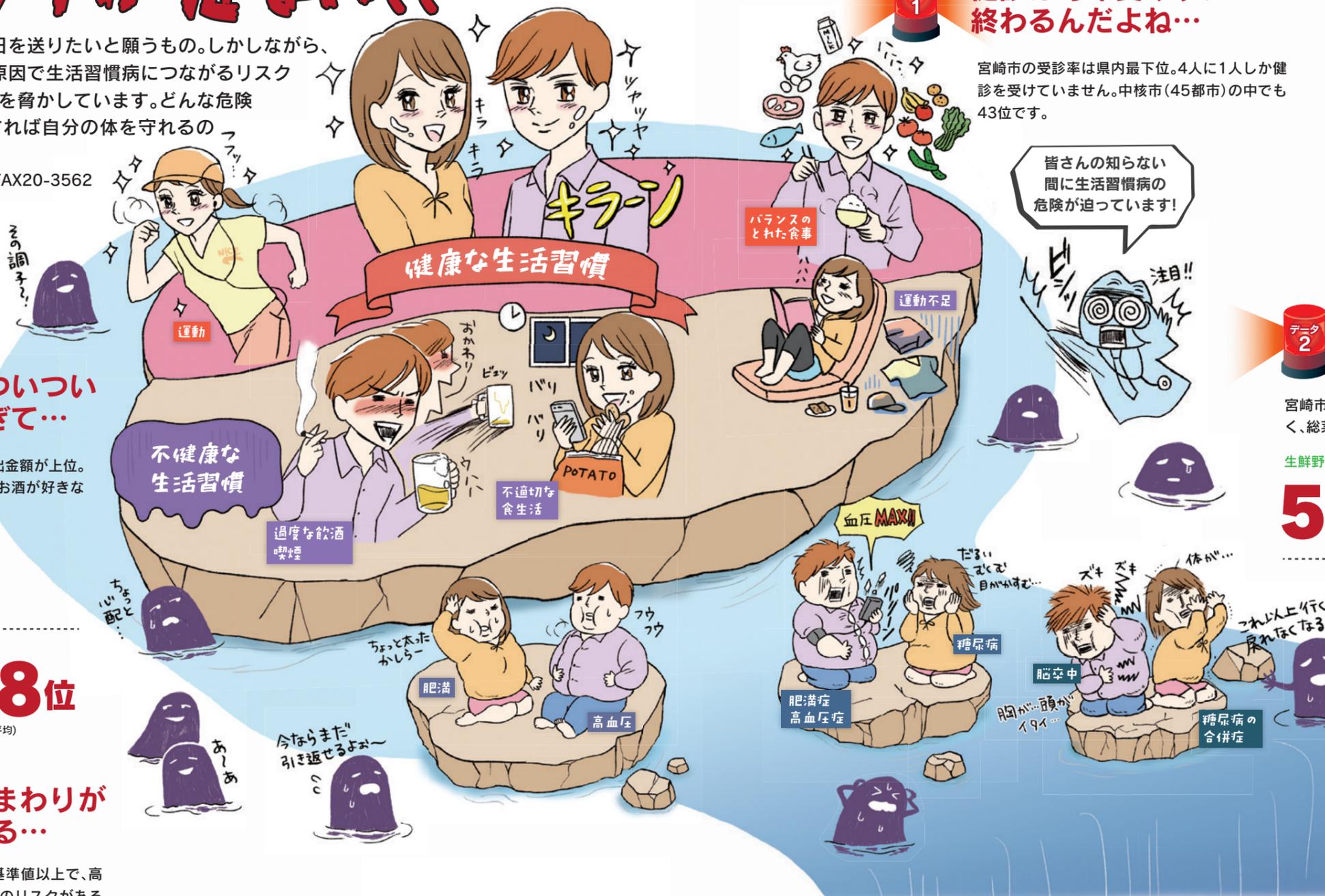


カラダが危ない！！

誰もが末永く健康な毎日を送りたいと願うもの。しかしながら、運動不足や偏った食事が原因で生活習慣病につながるリスクが増え、確実に私たちの体を脅かしています。どんな危険が潜んでいるのか、どうすれば自分の体を守れるのかを考えてみませんか。

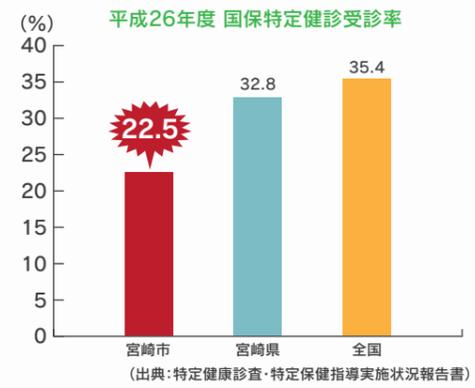
[問]国保年金課 ☎42-2359 FAX20-3562



データ1

健診は毎年受けずに終わるんだよね…

宮崎市の受診率は県内最下位。4人に1人しか健診を受けていません。中核市(45都市)の中でも43位です。



皆さんの知らない間に生活習慣病の危険が迫っています!



データ3

いつもついつい飲み過ぎて…

宮崎市では、飲酒にかかる年間支出金額が上位。焼酎購入金額や消費量も同様で、お酒が好きな人が多い傾向にあります。

飲酒代 年間支出金額

3位 / 52市

酒類 購入数量

焼酎 **1位** 発泡酒 **8位**

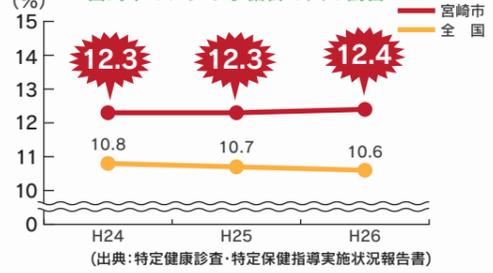
(出典: 総務省家計調査 H23~25年平均)

データ4

おなかまわりが気になる…

宮崎市は、メタボ予備群(腹囲が基準値以上で、高血圧、高血糖、脂質異常のうち1つのリスクがある状態のこと)が多い傾向にあります。

宮崎市のメタボ予備群の人の割合

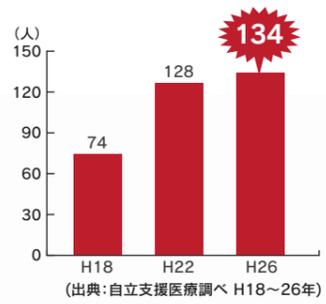


データ5

でもきっと私は大丈夫よね…

宮崎市では人工透析患者数が増加しています。その新規人工透析患者の約8割が糖尿病や高血圧と診断されます。

宮崎市の新規人工透析患者数



食 生活の乱れや睡眠・運動不足、喫煙などが原因となって発症するがんや心臓病、脳梗塞などの脳血管疾患。宮崎市の死因の、実に6割を生活習慣病と呼ばれるこれらの病気が占めています。生活習慣病が私たちの命をむしばむリスクはすぐそばにあるのです。

生活習慣病の怖さは、目立った症状が出にくいこと。しかし、高血圧や高血糖、脂質異常症などが疑われる異常値を放っておくと、病気は何年もかけて着実に体に悪影響を及ぼし、日常生活が不自由になって、最悪の場合は死に至ることもあります。こうした事態を避けるには、何よりも早くから予防に努めることが大切です。

また、子どもの生活習慣は親の生活に起因することも忘れてはいけません。子どもの将来のためにも、まずは親世代が自身の生活習慣を見直していきましょ。

死に至る可能性もあり 早期の予防に努めて