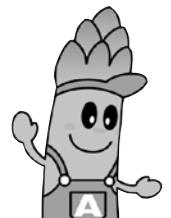


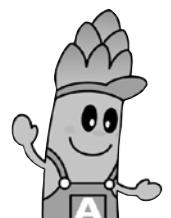
## 健幸になるための基礎知識



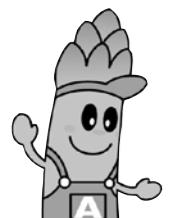
死亡の原因になりやすい生活習慣ってなに？



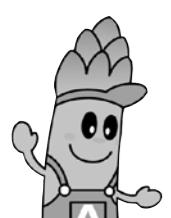
死亡につながる生活習慣を調べた調査によると、①喫煙②運動不足  
③塩分のとりすぎがリスクであることが分かっているよ！



禁煙は成功するまで何度もチャレンジできるから、たばこを吸っている人は気軽にチャレンジできるね。



なるべく階段を使ったり、早歩きを意識したり、生活の延長線でできることもありそうだね！昼食後のウォーキングもよさそうだね。ちょうど、6月30日まで健幸ポイントの参加者を募集しているから申し込もうよ。



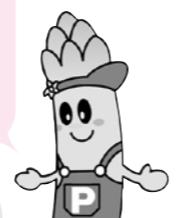
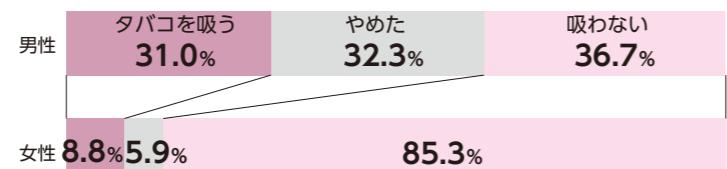
3つ目は食事。町民の1日の推定塩分摂取量は、男性9.5g、女性9.3gで、国の定める目標より男性で2.0g、女性で2.8g多いんだって。しょうゆやソース、ドレッシングをかけずに食べたり、レモンの酸味や香辛料を活かした食事も効果的だよ。

野菜、いも、海藻、きのこ類などを摂ると、塩分が体から排出されやすくなるみたいだね。汁物を具だくさんに入り、副菜を1つ増やすのも効果があるから挑戦してみよう。



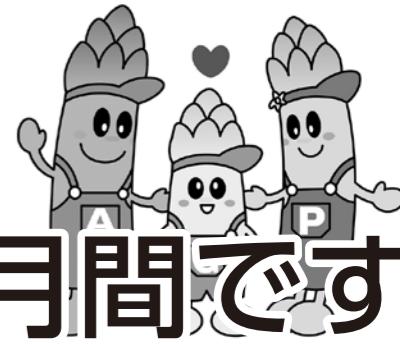
1つ目は禁煙。町民の、現在習慣的にたばこを吸っている人の割合は、男性31.0%、女性8.8%で、全国と比較して高い状況なんだって。たばこの害は、肺がんだけでなく、血管を傷つけて動脈硬化を進行させたり、メタボのリスクも高めるらしいよ。

現在習慣的にたばこを吸っている人の割合（町民対象）



6月は

# 金ヶ崎町健幸増進月間です



町は、健康で生きがいをもち、安心して幸せな生活を送れる状態を『健幸』とし、6月を『健幸増進月間』と位置付けています。

年に1度は健康診査を受けるとともに、運動・食事・禁煙など日々の生活習慣を見直し、より健康で自分らしい生活を送りましょう！ 間 保健福祉センター 元気100歳健康支援係（☎44-4560）

## 金ヶ崎町の三大主要死因

### 1位 悪性新生物

(がん)

### 2位 心疾患

(狭心症、心不全、心筋梗塞など)

### 3位 脳血管疾患

(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)

資料 岩手県「令和元年度保健福祉年報」

生活習慣病が上位を占めています。

## なぜ年に1度 健診を受けないといけないの？

生活習慣病は自覚症状がなく、自分では気づきにくいため、数値の変化を継続して見ていくことが重要です。

## 病気の発症と生活習慣

好ましくない生活習慣の積み重ねで起こる病気の総称を「生活習慣病」といい、がんや心臓病、脳卒中などのほか、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあります。

## 健幸のためには、生活習慣病の改善・予防が大事です！

### 予防が大事なワケ

生活習慣病は治りにくい病気で、通院や服薬の期間が長くなってしまうことがあります。また、体が不自由になり、仕事や日常生活に影響を及ぼすこともあります。

### 生活習慣の改善

国保加入者40歳以上のメタボ該当者とその予備群は、無料で保健指導が受けられます。金ヶ崎町民は血圧と血糖値が高い人が多い傾向です。健診を活用して早めに病気の芽を摘みましょう。

### がん予防

がんの予防には「禁煙する」「食生活を見直す」「適正体重を維持する」「体を動かす」「節酒する」の5つの生活習慣の実践と、早期発見のためがん検診を定期的に受けることが大切です。

## 6月～7月に各種健（検）診を実施しています

町は、5月下旬～6月上旬に対象者あてに受検票を発送しました。

健（検）診の詳細は、広報かねがさき5月号および町ホームページをご確認ください。



町ホームページ