

健康な生活習慣をつくりこむ

日野町健康づくり・食育計画 第7回「生活習慣病」

●生活習慣病って？

生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、飲酒、喫煙など日常生活の習慣が原因で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。

●日野町民の死因の約半分が生活習慣病

生活習慣病になると、病気の治療に時間やお金がかかってしまいます。さらに病気によっては障害が残ったり、命に関わることもあり、生活習慣病から引き起こされるメタボリックシンドロームの該当者も、町の特定健診を受けている方の中では、平成26年の15.1%から、令和元年には17.0%と割合が増えています。

●生活習慣病を防ごう

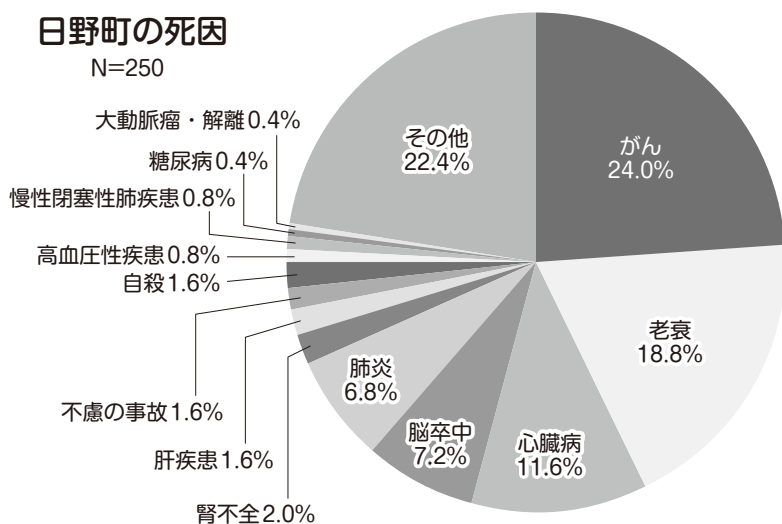
生活習慣病は、一人ひとりが生活の中で気を付けることで予防することが出来ます。健康であるために次の7つの健康習慣を実践しましょう。

- ① 喫煙をしない
- ② 定期的に運動する
- ③ 飲酒は適量を守る



日野町の死因

N=250



東近江保健所 令和元年度事業年報より

心臓病、脳卒中による死亡率が少なくなることがわかっていきます。



- ④ 1日7～8時間の睡眠をとる
- ⑤ 適正体重を維持する
- ⑥ 朝食を食べる
- ⑦ 間食をしない

これらを組み合わせ実践することで、がん、

●年に一度、健(検)診を受けよう

生活習慣病は進行するまで自覚症状がなく、身体に異常が起きていても気がつかないことがほとんどです。目に見えない身体の状態を知るために、年に一度は職場や町、医療機関での健(検)診を受けましょう。生活習慣病は、早期であれば生活改善で予防できる病気です。また、たとえ今年の検査結果が基準値内でも、少しずつ悪化している項目がないかを確認するために、毎年受けることが大切です。

●こんな理由で健(検)診を受けていない人はいませんか？

- ・忙しくて受診する時間がない
病気になるれば、多くの治療費や時間が必要になります。健(検)診を受けることが、結果的に将来、今後のお金、時間の節約につながります。
- ・病院に通院中だから受けなくて良い
治療中の疾患の検査とは検査内容が違うかもしれません。一度主治医に健(検)診の受診について相談してみましょう。

●元気があなたを守るため

「今は元気」という人も、今後健康を維持できるかどうかは自分次第です。毎年健(検)診を受け、その結果を活かしてより良い生活習慣を身につけましょう。

予防接種は お済みですか？

3月1日～3月7日は
『子ども予防接種週間』です
母子健康手帳を今一度確認し、受けられていない
予防接種をこの機会に受けましょう

下記の予防接種の対象の方で、接種が済んでいない方は、**3月31日(木)まで**に受けてください。

※実施期間を超えると全額自己負担となりますのでご了承ください。

麻しん風しん混合ワクチン(2期)

おたふくかぜワクチン(2回目)

【対象者】平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ
(保育園・幼稚園・認定こども園の年長組のお子さん)
※おたふくかぜワクチン(任意接種)も接種費用の一部助成を
行っています。この機会に接種しましょう。

【接種費用】

- 麻しん風しん混合ワクチン：無料
- おたふくかぜワクチン：接種費用のうち3,000円を助成
しています。残りの費用は医療機関にお支払いください。
(接種費用は医療機関により異なります)

【接種時の持ち物】

予診票・母子健康手帳・保険証等本人確認のできるもの
※予診票をなくされた場合は、福祉保健課保健担当まで
ご連絡ください。

乳幼児期に受けた予防接種
の免疫効果を高めるための
追加接種です。



【接種できる医療機関】

- 麻しん風しん混合ワクチン
町内指定医療機関等
(町外医療機関での接種を希望される方
は**事前に**福祉保健課保健担当にお問い合わせください。必要な書類をお渡し
します)
- おたふくかぜワクチン
町内指定医療機関のみ

成人用肺炎球菌ワクチン

【対象者】①、②に該当する方

※ただし、今までに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外となります。

①令和3年度の対象者の方

対象者	生 年 月 日
65歳となる方	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生
70歳となる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
75歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
80歳となる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
85歳となる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
90歳となる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
95歳となる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
100歳となる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生

②接種日時点で、60歳以上65歳未満の方で、心臓や腎臓、呼吸器
の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、免
疫の機能に日常生活がほぼ不可能な程度の障害を有する方。



【自己負担金】

2,500円(ただし、住民税非課税
世帯の方は1,500円、生活保護受給
中の方は免除。※事前申請が必要)

【接種時の持ち物】

保険証等本人確認のできるもの、
自己負担金、予診票

【接種できる医療機関】

町内指定医療機関等
(町外医療機関での接種を希望さ
れる方は**事前に**福祉保健課保健担
当にお問い合わせください。必要
な書類をお渡しします。)

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574