

ご存じですか 結城市生活習慣病予防事業!

生活習慣病予防事業に参加しよう



平成29年度生活習慣病予防事業

まずは、ご自身の状態を知るために健康診査を受けることをお勧めします。
そして、病気の正しい知識を身につけ、生活習慣を見直し健康的な生活を送りましょう。
正しい知識を得るため、市の生活習慣病予防事業に参加しましょう!

※健康マイレージ対象事業

事業名	日時・場所	講師および内容	
健康相談	健康診査事後指導 (定例健康相談)	●第2・4水曜日 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後3時 ／市健康増進センター ●第3月曜日 午前9時30分～午前11時30分 ／山川文化会館	◎市保健師などによる個別健康相談 (健診結果の説明から生活習慣改善のアドバイス)
	糖尿病予防教室	●8月2日(水) 午後2時～午後3時30分 ／茨城県結城看護専門学校	つばいクリニック 院長 坪井 靖さん ◎疾病予防講話
健康教室	高血圧・脂質異常症 予防教室	●9月14日(木) 午後2時～午後3時30分 ／市健康増進センター	しろがねクリニック 院長 齋藤 孝さん ◎疾病予防講話
	生活習慣改善教室 (カラダすっきりダイエット)	●9月28日(木)～12月7日(木) 毎週木曜日1回 全6回 午後1時30分～午後3時30分 ／市健康増進センター	◎健康運動指導士・管理栄養士による生活改善に関する健康講話、個別指導および集団指導
	歯周病教室	●12月1日(金) 午後1時30分～午後3時 ／市健康増進センター	茨城県歯科医師会 ◎歯科医師による講話 および歯周病検査
イベント	健康づくりフォーラム	●平成30年1月20日(土) 午前10時～午後4時30分 ／市民情報センター 多目的ホール	◎健康機器による健康チェック ◎食事診断 ◎講演会 生活習慣病予防 新小山市民病院長 島田 和幸さん

生活習慣を改善することが健康に生きていくための重要な鍵となります。

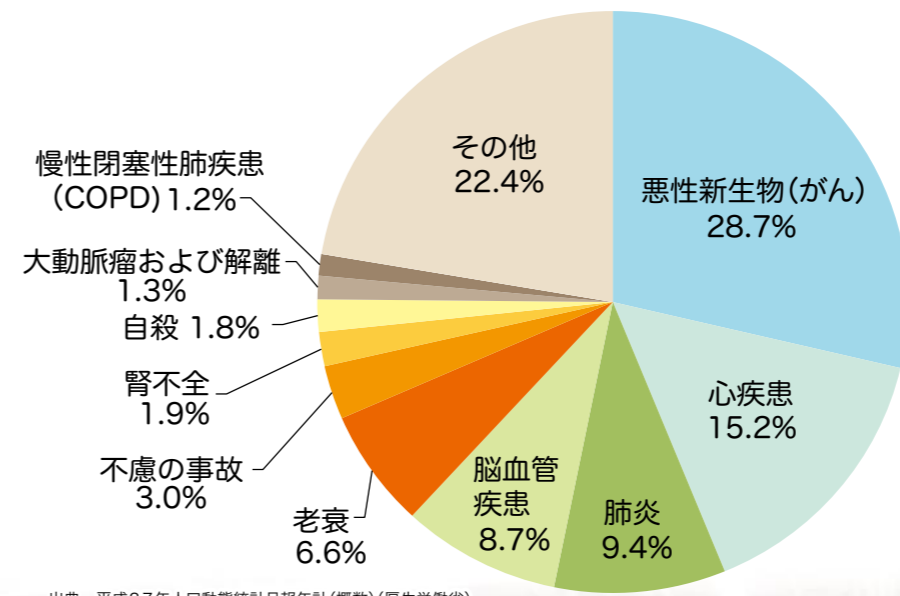


平成27年日本の死因別死亡数をみると、第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心筋梗塞などの心疾患、第3位は肺炎、第4位は脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患となっています。日本人の約3分の2近くの方は生活習慣病で亡くなっている現状です。

生活習慣病とは、生活習慣が原因で発症する病気の総称です。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、不眠、ストレスなど好ましくない生活を続けることで発症のリスクを高めます。
生活習慣病には、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがありますが、これらは自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えて、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などの命に関わる病気として突然姿を現すことが多いのです。



主な死因別死亡数の割合(平成27年)



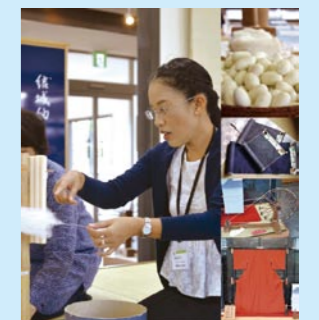
出典 平成27年人口動態統計月報年計(概数)(厚生労働省)



CONTENTS

- 2 ご存じですか結城市生活習慣病予防事業!
- 4 下館・結城市計画道路を変更しました
- 6 「川は私たちの財産」大切な川を守りましょう!
- 7 国民健康保険税についてのお知らせ
- 7 後期高齢者医療制度のしくみ
- 8 市民のページ
- 10 ゴミレンジャー
- 10 小山市との友好を深めています
- 11 ひとの人権わたしの人権
- 11 男女共同参画社会
- 12 国保Q&A
- 12 けん口広場2017
- 12 葉
- 13 元生きたより
- 13 市民健康教室
- 14 ゆうき図書館からのお知らせ
- 14 食育レシピ
- 15 結城市文化協会加盟団体紹介

表紙の写真



「国際交流研修生のホンさん」
国際親善姉妹都市のタイ王国・メーサイ市より来結しました。
詳しくは、市民のページ記事をご覧ください。

