



三木市医師会  
会長 堀井弘幸 さん

やはり生活習慣の改善です。毎日の積み重ねで良い習慣に慣れることが大切です。次の4つを意識しましょう。

**Q** 生活習慣病の予防に大切なことを教えてください

## 健康のコト / おしえて! 先生

生活習慣病の予防や早期発見のヒントについて話を伺いました。

**Q** 病気を早期発見するにはどうしたらいいですか

- ① バランスよく食事をとり、過食を避け、必要なカロリーを摂取しましょう。
- ② 運動は手軽に始められる散歩がおすすめ。私も毎日40分は散歩します。
- ③ タバコは百害あって一利なし。心筋梗塞の危険因子であり、受動喫煙で周囲にも影響を与えます。
- ④ 飲酒はほどほどに。休肝日をつくりましょう。

**健診(検診)を毎年受けることをお勧めします。** 町ぐるみ健診には、集団健診のほか、市内の医療機関で受診する個別健診もあります。健診結果で異常があれば、そのままにせず、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。コロナ禍では、全国的に健診の受診率が低下しました。しかし、**病気は新型コロナウイルスだけではありません。** 重大な病気を予防するため、効果的に治療を受けるためにも町ぐるみ健診をぜひ利用してください。

### 生活習慣の見直しチェックリスト

当てはまったら生活習慣の見直しを!

#### 食事

- 朝食を食べない
- 外食やレトルト食品をよく食べる
- 早食い・ドカ食い・ながら食いで満腹になるまで食べる

#### ストレス

- 夜更かしが多く睡眠不足
- ストレス解消方法がない
- 困ったときの相談相手がない

#### 運動不足

- 運動をする習慣がない

#### 飲酒・喫煙

- お酒をよく飲む
- 休肝日がない
- たばこを吸う(加熱式・電子を含む)

より詳細なチェックリストはこちらをご覧ください。



# 将来をいきいきと暮らすために—— そうだ! 健診 検診に行こう!



問 (市)健康増進課、(市)医療保険課

日本人の死亡の約6割は「生活習慣病」が原因です。

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣、ストレスなどの習慣が深く関与し、それが発症の要因となる病気のことで、代表的なものに、がん・心臓病・脳血管疾患などがあります。

生活習慣病は少しずつ悪化するため、毎年健診(検診)を受けて自身の健康状態を確認しておくことが、重大な疾患の予防につながります。

市では、以前から75歳以上の基本健診や三木市国民健康保険に加入している70歳以上の特定健診受診料を無料としています。今年度から三木市国民健康保険に加入している40歳以上の方全員の特健診受診料を無料にするなど、より健診(検診)を受けやすい環境づくりを進めています。本特集では、将来をいきいきと過ごすために取り組むべきことについて考えます。

### けんしん?

#### 健診

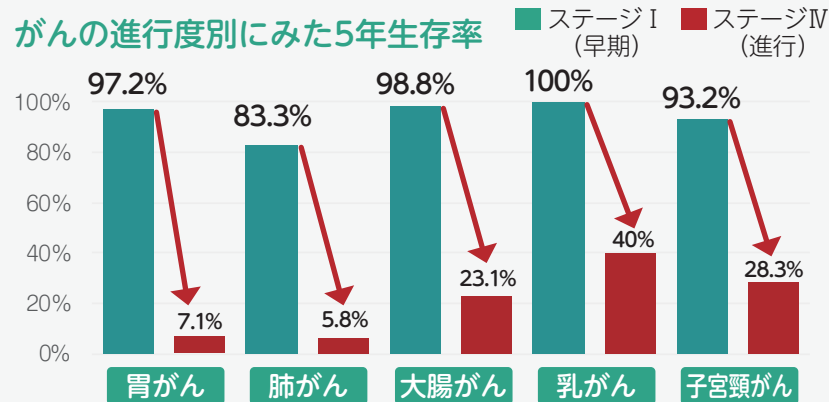
一般的な健康診断のこと。健康状態を確認し、病気を予防するための検査

#### 検診

がん検診など、特定の病気を発見するための検査

#### 町ぐるみ健診

市民の健康増進のために市が実施する健診・検診

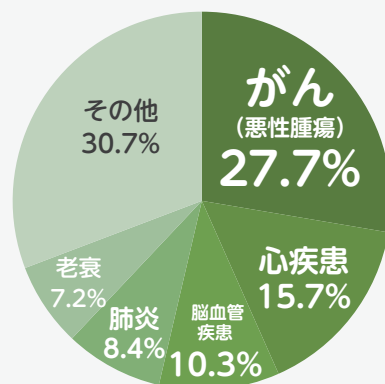


【出典】全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2009-2011年診断例)

死因第1位の「がん」であっても——

### 早期発見で高確率で治療

日本人の過去40年間の死因1位はがんです。がん治療は左グラフのとおり、早期発見が治療効果と治療の可能性を高めます。定期的ながん検診を受けましょう。



【出典】兵庫県人口動態統計 R2三木市の死因別割合

生活習慣の影響が大きい3大死因

がん・心臓病・脳血管疾患

全死因の **50%以上**

高血圧症・糖尿病・脂質異常症・肥満も生活習慣病に含まれ、これらに複数かかったり、悪化すると心臓病や脳血管疾患の要因となります。