

9月は健康増進月間です♪

健康増進普及月間は、がん、心疾患、脳卒中などの生活習慣病を**運動習慣や食生活の改善など健康的な生活習慣を確立すること**で予防することを目的として、個人の生活習慣について**理解を深め、実践していただくための月間**です。

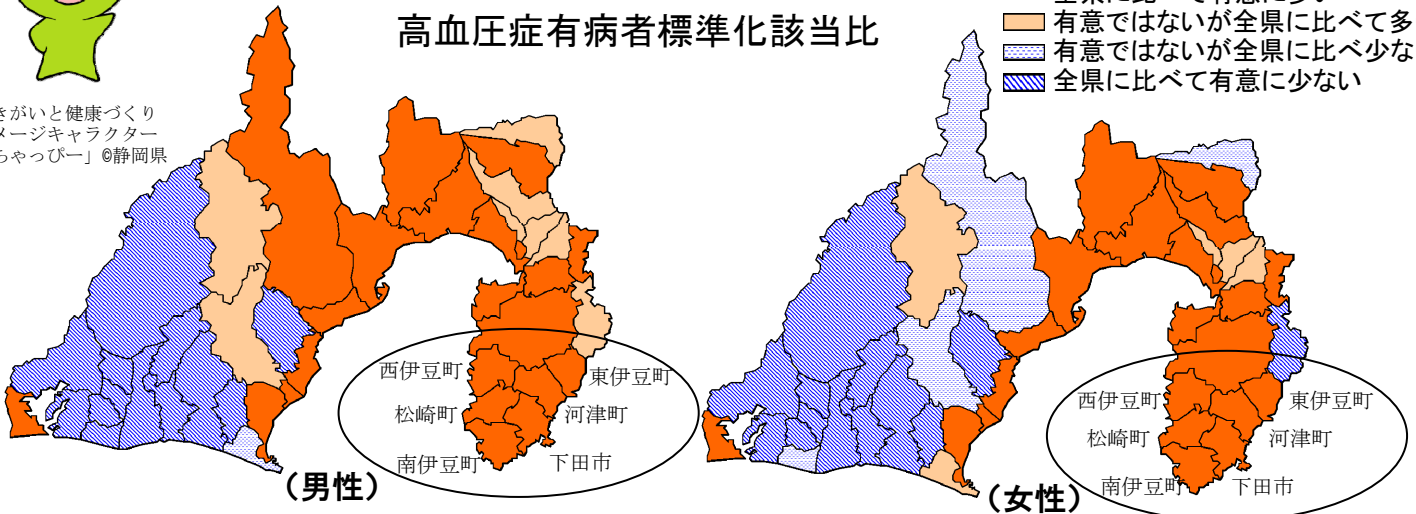
特定健診の結果を見ると**賀茂地域は静岡県と比較して高血圧の方が**多い地域ということがわかりました。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」©静岡県

高血圧症有病者標準化該当比

- 全県に比べて有意に多い
- 有意ではないが全県に比べて多い
- 有意ではないが全県に比べて少ない
- 全県に比べて有意に少ない



標準化該当比とは年齢構成の違う集団の該当数を比較するための指標です。

今回は静岡県全体と比較して、高血圧症に該当した者が多いか少ないかを地図にしました。

資料：平成24年度特定健診・特定保健指導に係る特定健診等データ報告書

国の健康づくり計画では、**高血圧改善の目標**として次のようなことを挙げています。

生活習慣病の予防には、**禁煙**も大切です。

栄養・食生活

↓ 塩分を減らす

↑ 野菜・果物を増やす

↓ 肥満者を減らす

運動

↑ 一日の歩行数を増やす

↑ 運動習慣のある人を増やす

飲酒

↓ 生活習慣病のリスクが高まる量※以上飲酒する人を減らす

※生活習慣病のリスクの高まる飲酒量は日本酒なら約2合、ビールなら中瓶約2本、焼酎(25度)なら約200mlです。女性はこの半分程度となります。

自分にできることから始めてみませんか？

問い合わせ先：健康増進課 電話：0558-24-2036