

～定期健康診断が始まります～

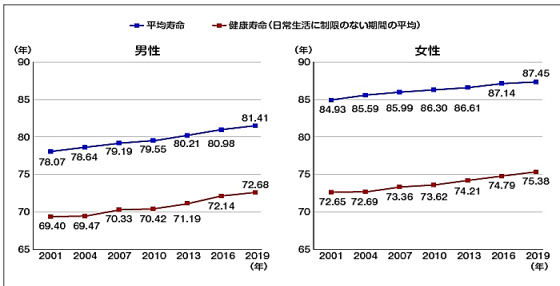


今年度の定期健康診断が7月から始まります。定期健康診断の目的は、自身の身体の状態を知り、病気を未然に防ぐことです。また、自覚症状がなく進行していく病気も少なくないことから、早期発見・早期治療することで、重症化を予防することができます。自身の健康を守るためにも健康診断の機会を有効活用しましょう。

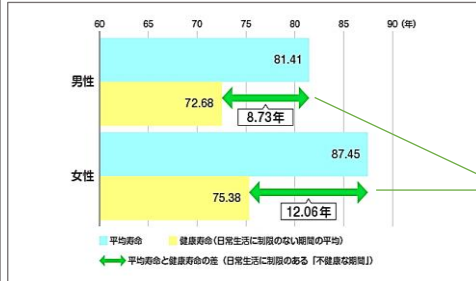
◎平均寿命と健康寿命

2019(令和元)年における我が国の平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳です。一方、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は、男性72.68歳、女性75.38歳で、平均寿命との差は男性が約9年、女性が約12年あります。平均寿命は、2060年には男性84.19歳、女性90.93歳となることを見込まれており、平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めていくかが課題となっています。この差の原因の一つが生活習慣病で、我が国の死亡原因の半数を占めているとともに、生活の質(QOL)を低下させる原因となります。

＜平均寿命と健康寿命の推移(厚労省)＞



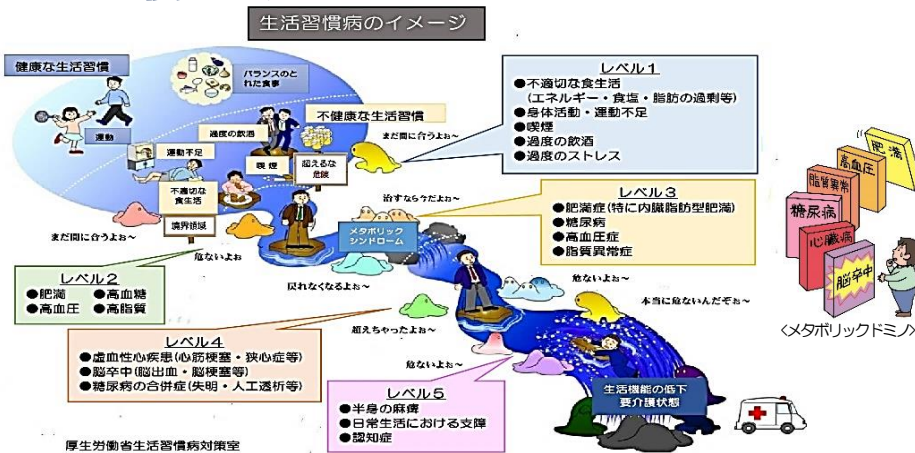
＜平均寿命と健康寿命の差(2019年)厚労省＞



この期間をいかに短くするかは、あなた次第です!!



◎あなたの位置はどこ?

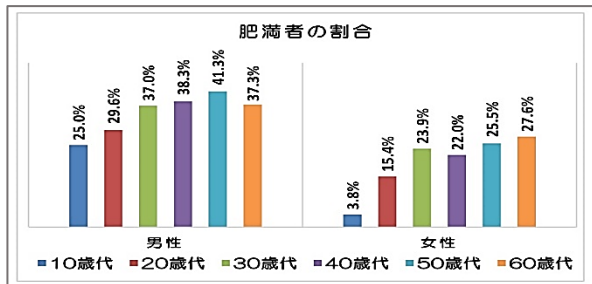


メタボリックシンドローム (メタボ)とは

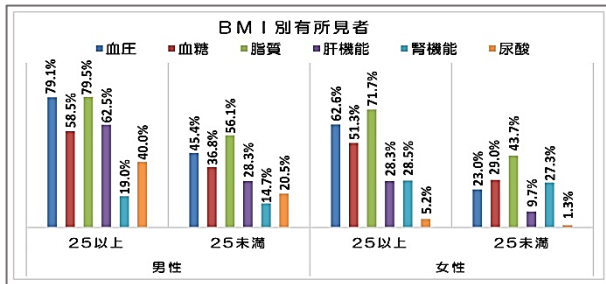
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態で、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。内臓脂肪が増加すると、脂質代謝や糖代謝をスムーズに行うために分泌している「生理活性物質(アディポサイトカイン)」という物質の分泌異常が起こり、血糖値や血圧の上昇、中性脂肪、コレステロールの上昇を招きます。



＜令和5年度定期健康診断結果より＞



*肥満者の割合が年代とともに増加傾向である。



*男性、女性ともに肥満者(BMI25以上)のほうが、非肥満者(BMI25未満)より有所見割合が高い。



心当たりのある方は、「目標設定とセルフモニタリング(減量編)」でプチチャレンジしてみませんか。

参考：厚生労働省HP、文部科学省HP
農林水産省HP

福利課健康支援係
電話：011-231-4111
(内線：35-380)

