

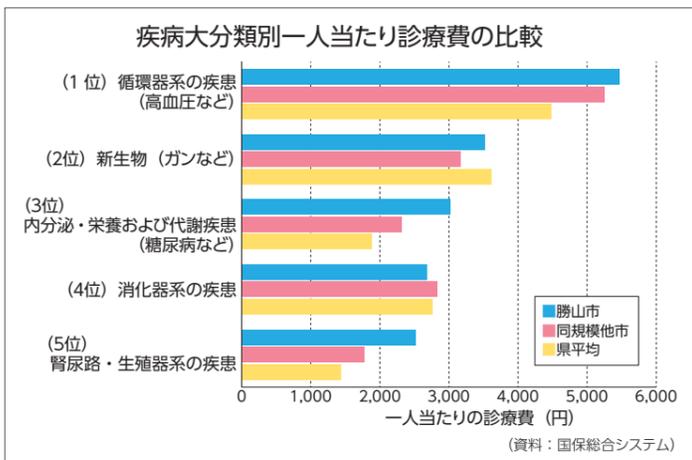


# 自分の健康は自分で守ろう

～これからも元気でいるために～

勝山市国民健康保険（以下「国保」）加入者の平成25年度医療費を分析し、次のことがわかりました。

- ・国保加入者一人当たりの診療費は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に要する費用の割合が高い
- ・なかでも糖尿病などの一人当たり診療費が県平均の1.6倍
- ・特に40・50歳代の糖尿病にかかる一人当たり診療費が高い



つまり、「生活習慣病」に要する費用の割合が県平均よりも高く、早い世代で「生活習慣病」を発症している。

## 生活習慣病とは？

偏った食習慣、運動不足、禁煙などの生活習慣の積み重ねにより発症する様々な病気のことをいいます。

**【不健康な生活習慣】**  
偏った食生活、運動不足、喫煙、ストレスなど



**【生活習慣病】**  
肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症



**【重症化・合併症】**  
心筋梗塞、狭心症、脳卒中、糖尿病の合併症

## 生活習慣病の予防には？

### ポイント1 年に一度は健診を受診しよう

市では、国保加入者が受診できる「特定健診」を実施しています。特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病のリスクを早期に発見するためのものです。健診を受診して、自身の健康状態を把握することは大切です。また、健診結果を踏まえ、生活習慣を改善することも大切です。

特定健診は、すこやかや各公民館、市内の医療機関で受診する事ができ、すこやか・公民館での日程は、広報お知らせ版に掲載しています。今年度受診がまだの方は、ご確認いただき、ぜひ受診しましょう。

また、がん検診も実施していますので、受診希望の方は健康長寿課までお問い合わせください。  
※特定健診はご加入の健康保険で実施します。国保以外に加入している方は職場やご加入の健康保険にお問い合わせください



### ポイント2 “プラス・テン” 今より10分体を動かそう

涼しい時間に10分散歩をする、テレビを見ながらストレッチする、車で行くところをたまには自転車で、エレベーターを階段へと、日常生活でプラス10分できる事を見つけてみましょう。普段から体を動かす習慣をつけておくことで、生活習慣病になるリスクを下げるができます。



### ポイント3 毎日、野菜を“プラス一皿”しよう

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維といった健康に欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。これらの栄養素はコレステロールや糖質の吸収を抑える作用や塩分の排出を促す作用があります。

いつもの食事に1日1皿をプラスして生活習慣病を予防しましょう。



## 平成28年度 勝山市表彰式

市制施行記念日の9月1日、教育会館で「勝山市表彰式」が挙行されました。福祉・保健や産業などの各分野で功績のあった個人に対し、山岸市長から表彰状が手渡されました。表彰を受けられた皆さまは次のとおりです。(順不同・敬称略)

### 福祉・保健功労

松井康子(73) 鹿谷町保田 長年にわたり食生活改善推進員として食を通じた地域の健康づくりに尽力し、保健行政の推進に寄与された

### 久慈君枝(76) 下毛屋 長年にわたり食生活改善推進員として食を通じた地域の健康づくりに尽力し、保健行政の推進に寄与された

### 山口紀子(76) 旭町2 長年にわたり食生活改善推進員として食を通じた地域の健康づくりに尽力し、保健行政の推進に寄与された

### 産業功労

笠川小末(72) 北郷町東野 長年にわたり食生活改善推進員、食生活改善推進員協議会会長としてその要職を務め、保健行政の推進に寄与された

和田耕三(58) 本町2 長年にわたり勝山商工会議所常議員、副会長としてその要職を務め、商工業の発展と地域振興に寄与された

江守哲郎(55) 元町3 長年にわたり勝山商工会議所常議員としてその要職を務め、商工業の発展と地域振興に寄与された

島田英治(68) 荒土町妙金島 長年にわたり勝山市農業公社の評議員、理事として要職を務め、農業における指導的立場で農業行政の推進に寄与された

牧野元恵(66) 鹿谷町保田 長年にわたり勝山市農業公社の評議員、理事として要職を務め、農業における指導的立場で農業行政の推進に寄与された

### 消防・交通功労

石川義仁(55) 北郷町東野 長年にわたり勝山市農業公社の評議員としてその要職を務め、農業における指導的立場で農業行政の推進に寄与された

石川栄一(69) 北郷町東野 長年にわたり交通安全協会役員として通学時の街頭指導活動等、交通事故防止活動に努め、市民生活の安全に寄与された

小林太津男(63) 栄町3 長年にわたり交通指導員として街頭監視や交通安全指導、交通事故防止活動に努め、市民生活の安全に寄与された

小泉二三(63) 野向町北野津又 長年にわたり交通安全母の会役員として交通事故防止、交通安全への意識向上活動に努め、市民生活の安全に寄与された

日谷哉(57) 荒土町細野 長年にわたり消防団員として市民生活の安全に寄与された

### 教育功労

鳥山寛治(55) 遅羽町下荒井 長年にわたり消防団員として献身的な活動により防火意識高揚、災害防止に努め、市民生活の安全に寄与された

大六輝夫(76) 平泉寺町平泉寺 長年にわたり文化協会役員として書の発展に尽力するとともに、その普及と後進者の育成に力を注ぎ、地域の文化振興に寄与された

山口正孝(67) 愛知県岩倉市 市政発展のため多額の寄付をされた

山澤宏章(43) 東京都板橋区 市政発展のため多額の寄付をされた

山澤康志(39) 東京都北区 市政発展のため多額の寄付をされた