

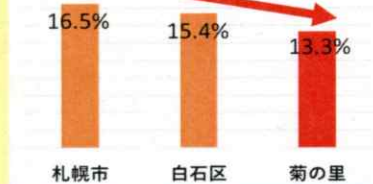
菊の里地区にお住まいの皆様へ

健康状態チェック！あなたはどの段階？



✓
健診受けて
健康チェック

特定健診受診率 (H30 年度 KDB)



1 特定健診を受けましょう

自分の健康状態を知ることが第一歩です！

✓
不健康な
生活習慣

特定健診を受けた方の健診結果より

(菊の里地区 H30 年度 KDB)

- ★喫煙率 13.3%
- ★1日 30 分以上運動習慣なし 64.4%
- ★20 歳時から体重 10kg 以上増加 33.3%

2 適切な生活習慣を

- 禁煙
- 適度な運動
- 規則的な食生活

✓
生活習慣病



3 必要な治療を受けましょう

定期通院と内服で、
重大な病気を予防！

✓
重症化

悪化 脳梗塞・心筋梗塞発症

特に菊の里地区の男性は、
入院医療費が高額！
重症化している??

(菊の里地区 H30 年度 KDB)

4 介護予防の取り組みを

すこやか倶楽部や
サロンへ通って介護予防

✓
要介護状態

要介護認定を受けている方

(菊の里地区 H31.3.31 現在)

- 65 歳以上の方 → 20.3% 約 5 人に 1 人
- 75 歳以上の方 → 36.6% 約 2.7 人に 1 人

介護認定を受けている方のうち
約 2 人に 1 人が心臓病、高血圧
(白石区 H30 年度 KDB)

生活習慣病の悪化で要介護状態へ

