さわやかだより

生活習慣病予防と介護予防

洞爺湖町で介護を必要とする人の **原因疾患** を調べると…

右記の順で介護を必要とする人が多い状況がみられます。その他にも高齢による衰弱が原因で介護認定を受ける人がここ最近増えてきています。

いつまでも元気に過ごすためには、介護の原因となる生活習慣病の予防・治療、意識的に身体を動かしたり、社会参加や他者と交流する機会を持つことが大切です。

1位 **認知症**
2位 **脳血管疾患**（脳梗塞、脳出血など）
3位 **関節疾患**
4位 **骨折・転倒**
5位 **がん**

肥満の人、低栄養・痩せ過ぎの人 **どちらも要注意！**

肥満は生活習慣病を発症するリスクが高くなるため、生活習慣を改善することが大切ですが、年齢を重ねると低栄養・痩せ過ぎの人は標準体型・肥満の人に比べて要介護の状態になりやすいことも分かってきています。

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を予防・治療することは動脈硬化を予防し、脳血管疾患や心臓の病気、腎不全などの大きな病気の予防になり、介護予防にもつながります。

また、身体の健康だけではなく、心の健康もとても大切です。ストレスを溜め過ぎない、友人や知人と交流する機会を持つことはいつまでも若々しさを保つ心の栄養になります。

この機会に自身の生活を振り返ってみましょう。

介護予防健診のお知らせ

町の集団健診では、65歳以上の希望された方に対して
生活習慣病の項目を診る特定健診と合わせて運動器の検査を行っています。
希望される方はぜひお申し込みください。

日時・場所

・11月6日（水）　洞爺ふれ愛センター
・11月7日（木）～9日（土）　健康福祉センターさわやか

※時間は6時30分～9時20分の30分刻みで受付しています
※申込みが必要です。下記までご連絡ください

介護予防健診の内容

・特定健診（医師の診察、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿・血液検査、心電図、眼底検査）
・運動器検査（5ｍ歩行、握力、開眼片足立ち）

※運動器検査のみの受診はできません

体組成計（たいそせいけい）で筋肉量や
体脂肪率も測れます！

問合せ　健康福祉課（☎ 76-4006）