

第3回

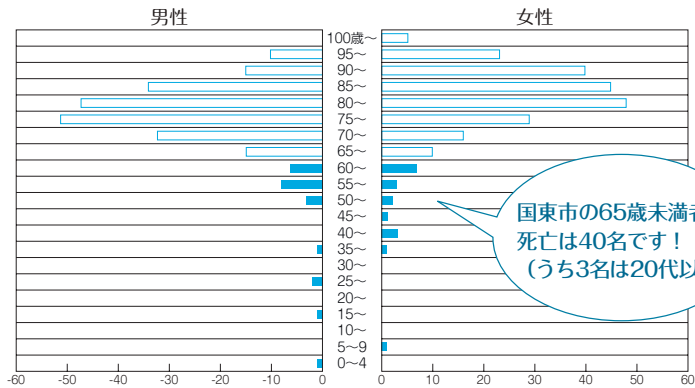
国東市民の健康実態は？ どうなっているの？

今回は国東市の早世（65歳未満の死亡）の状況についてお知らせします。

下記の表は平成17年に国東市で亡くなった方の年齢構成です。

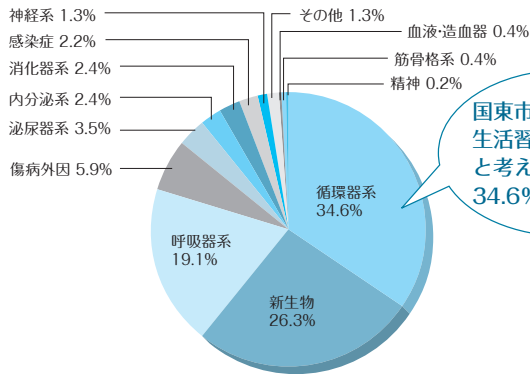
国東市の早世の状況はどうでしょうか？

国東市死亡者の年齢構成（平成17年人口動態統計）



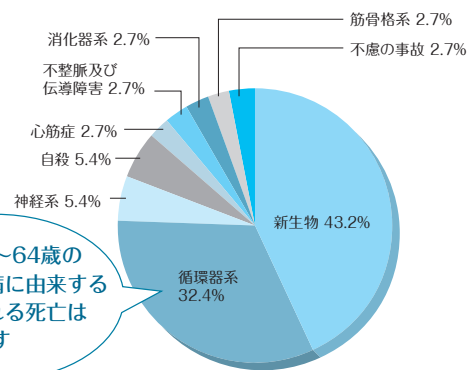
国東市の65歳未満者の死亡は40名です！
(うち3名は20代以下)

国東市全年齢の死因内訳（平成17年）



国東市全体での生活習慣病に由来すると考えられる死亡は34.6%です！

国東市の20～64歳の死因内訳（平成17年）



国東市20～64歳の生活習慣病に由来すると考えられる死亡は32.4%です

国東市では全年齢を対象に見たときも、**20～64歳の働き盛りの方々も、死亡の約1/3は予防が可能な生活習慣病で占められています！** 生活習慣病は、若い方にも関係のある疾患です。

予告 第4回は国東市の方がどんな病気で治療を受けているかをご紹介します。

10月は食生活改善普及運動の実施月間です

近年メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の考え方が普及し、現に、国東市でも死亡原因の約3分の1を生活習慣病が占めています。生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積を予防することが大切です。

① 食事内容を見直してみよう！

- ・無理な減量をしていませんか？
- ・おなか十二分までに食べていませんか？
- ・偏った情報を鵜呑みにして
- ・バランスの悪い食事をしていませんか？

まずは自分の腹囲や体重の変化などを知って、食事内容の見直しが必要か、確認してみてください。

今年の食生活改善普及運動の標語は

「今のうち 予防が大事 メタボ退治」です。

② ウォーキングに取り組んでみよう！

なかなか始めるきっかけがない、自分がいる方法でいいのかわからない等、悩んでいる方はいらっしゃいませんか？

そんな方には下記の教室を紹介します。

『おはよう歩こう会 ウォーキング教室』を実施します

日時 10月28日(日) 午前8時30分～9時

会場 くにみ海浜公園

講師 市民病院 理学療法士 参加料 無料

距離 3.8km、4.8kmの2コース

(海の見える素敵なコースです)

※少雨決行ですが、雨がひどい場合はくにみB&G海洋センターでウォーキング教室のみ実施します。

問い合わせ 国見地域市民健康課保健係 森廣

☎0978-82-1112