

健康な今こそ!

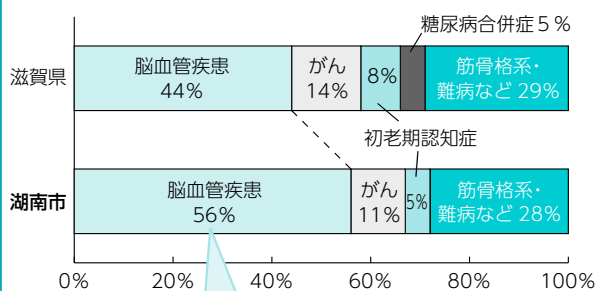
# 健診を受けよう!

問健康政策課(保健センター) ☎72・4008 ☎72・1481

## ●働き世代(40歳～65歳未満)で介護が必要となった原因の病気は……

湖南省では、脳血管疾患が滋賀県より12%多い現状にあります。脳血管疾患は、脳の動脈がやぶれたり、つまったりしてその先の細胞が死んでしまう病気です。半身まひがおこり、それまでの日常生活は一変します。

### 65歳未満で介護が必要となった原因は? 平成26年度



脳血管疾患は県の平均よりも12%多い!

(要介護認定情報より)

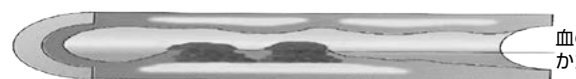
## ●脳血管疾患の原因である動脈硬化は自覚症状がない

脳血管疾患は、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症の人におこりやすく、また、肥満や多量飲酒、短期の急激なストレスも病気の引き金になります。これらは痛くもかゆくもなく、放置すると動脈硬化が進行し脳血管疾患や心疾患を引き起こします。

### 動脈硬化とは?(高血圧が原因の場合)



血圧が高いままだと、血管壁が硬く厚くなり、コレステロールもたまる(動脈硬化)



血のかたまり

血管壁が傷つき、血栓ができてたり破れやすくなる。

## これらの病気を予防するために!

### 年に1回は健診を受けて、結果をもとに生活習慣を見直そう

自覚症状はなくても健診を受けることで、病気のリスクを早期に発見し、対応できます。年に1回は、健診を受けて健診結果を前年と比較し、日々の生活や体の状態をふりかえりましょう。

家族の健康管理は、健診受診から。健診の案内が届いたら、みんなで確認しましょう。

平成29年度の健診日程などは「保健センターだより」や「広報こなん」でお知らせします。



### こんな理由で健診を受けていない人、いませんか?



#### お金をかけたくない

病気になると治療にかかる経済的な負担は健診費用とは比較になりません。



#### 時間がない

健診は年に1度、数時間で終わります。しかし、病気で定期的な通院が必要になれば、日常生活に影響がでてしまいます。



#### 健康だから必要ない

運動・食事などの生活習慣を変えれば、検査結果も変化します。健診を受けて前年と結果を比較し、改善を確認しましょう。

## 保健センターだよりを知っていますか?

年に1回、4月2日に新聞折り込みで配布します(市役所、各まちづくりセンターに配置するほか、市ホームページからもご覧いただけます)。

健診をはじめ保健センターの健康に関する情報を掲載していますので、ご覧ください。