

# 元気だから大丈夫!...それ本当?

## 「循環器系の疾患」と「糖尿病・腎不全」が宗像市国保の2大疾患! 生活習慣の見直しが重要です

生活習慣病は、自覚症状がないまま知らない間に進行していく「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」と呼ばれることもあります。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

### 不健康な生活習慣

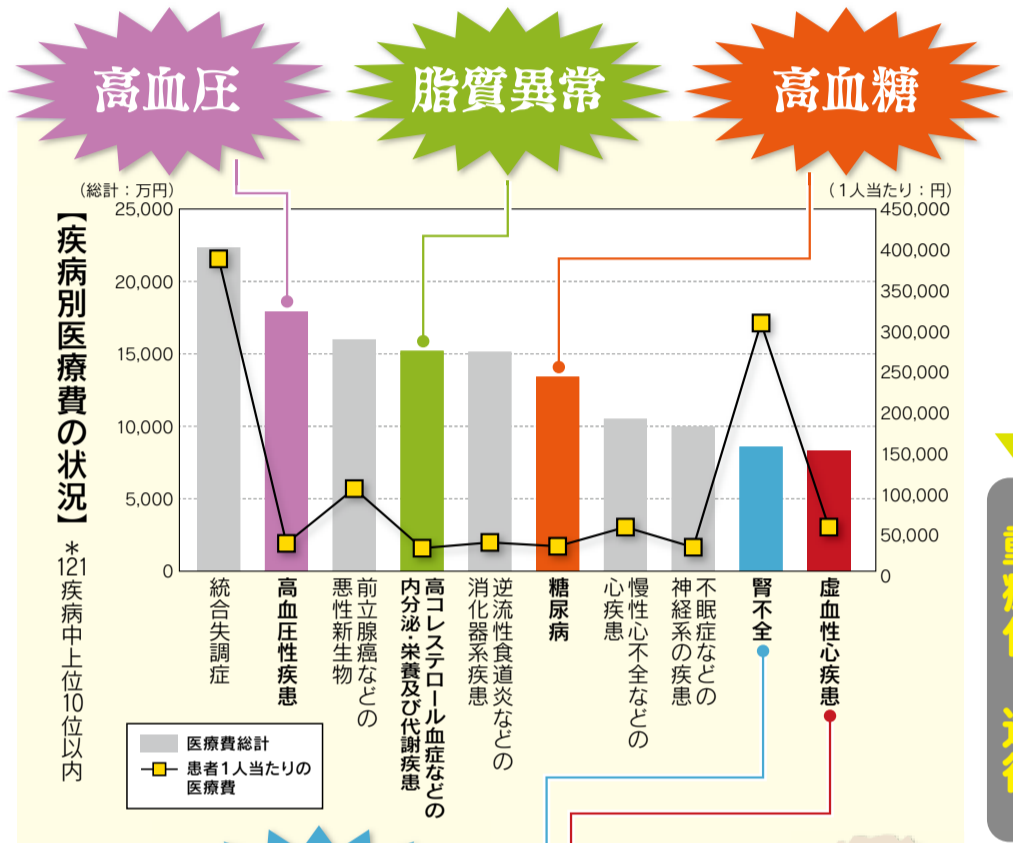
気づかないうちに...

### 生活習慣病を発症

生活習慣を見直さず放つと...

重症化・進行

取り返しのつかない状況...



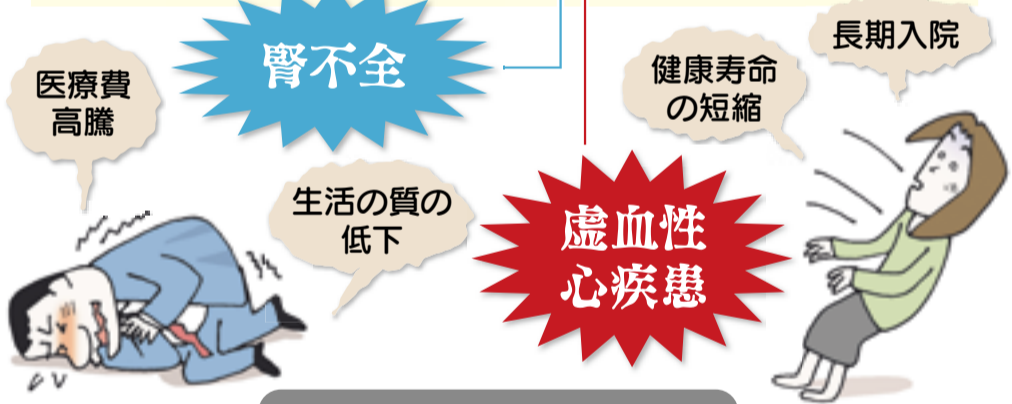
### 市国保の疾病の状況は?

6カ月分の診療データで医療費分析を実施しました (右グラフ参照)

### 市の2大疾患!

**循環器系の疾患**  
高血圧性疾患、虚血性心疾患、慢性心不全などの心疾患他

**糖尿病 腎不全**



### 生活に影響がでます

こうならないために

### 年に1度は特定健診を受けましょう

特定健診は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を早い段階で発見し、生活習慣を改善することで、命に関わる重大な病気を予防することを目的に実施しています。健診結果が基準値の範囲でも、年々数値が悪化している場合は、生活習慣病にならないための健康管理が大切です。

### 生活習慣を見直しましょう

ポイントは、食事と運動です。食事は、1日3食バランスよくとり、塩分、糖分、油脂のとり過ぎに気を付けましょう。運動は、歩ける距離なら歩くなど、日頃の生活の中でこまめに体を動かすように心掛けましょう。健診結果相談会では、結果の見方や生活習慣改善のポイントなど、保健師、管理栄養士が個別に相談に応じています。

■ 問い合わせ先 国保医療課 ☎(36) 1 3 6 3 \* 健診・生活習慣に関することは、健康づくり課 ☎(36) 1 1 8 7 へ問い合わせを



## 医王院 宗像市認可霊園

# 宗像聖地霊園

当霊園は宗旨、宗派を一切問いません。自然に囲まれた閑静なやすらぎの聖地です。

●名称: 医王院霊園 (宗像聖地霊園) ●所在地: 福岡県宗像市田島2211番地 ●区画面積: 3.3㎡、2.35㎡、1.8㎡ ●交通: 西鉄・宗像大社前バス徒歩10分 ●経営許可番号: 18宗環第86号

お申し込み お問い合わせ ☎0940-62-1566

墓地代 (永代使用料)	144,000円
1区画	188,000円
	264,000円

