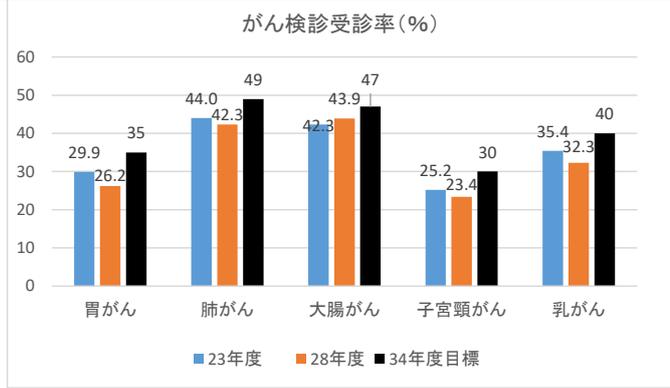


河北町の健康課題

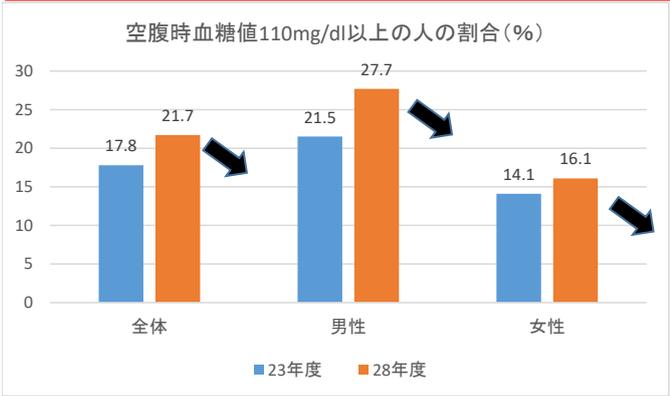
健康で明るい暮らしの実現に向けて、積極的に健康づくりに取り組んでいきましょう。

●がん検診を受け、早期発見・早期治療に努めましょう。



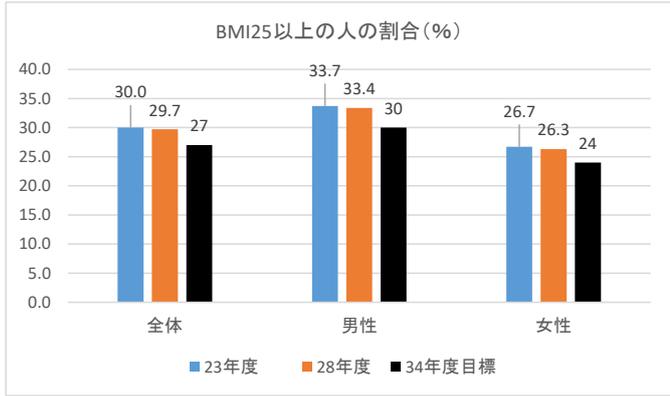
●がん検診受診率は、平成23年度に比べ、低くなっています。

●バランスの良い食事と運動習慣で糖尿病を予防しましょう。



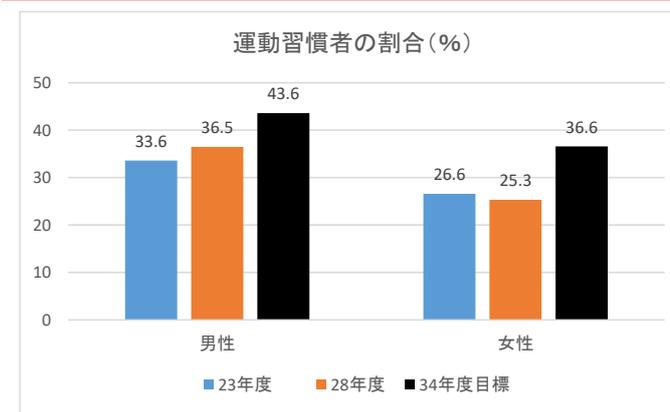
●町の健診で空腹時血糖値が高い人の割合は、男性も女性も平成23年度に比べ高くなっています。

●適正体重を知り、健康的な生活習慣を身につけましょう。



●「BMI25以上の人の割合は、全体の29.7%で、H23年度より減少していますが、H34年度目標の27%より高くなっています。

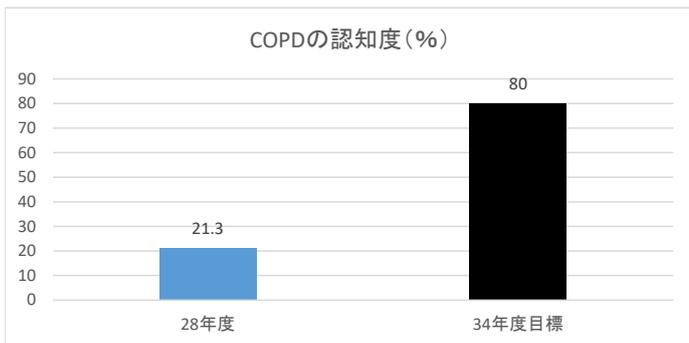
●「1人1運動」を目標にウォーキングなど無理なくできる運動をしてみましょう。
●スポーツイベントや各種運動教室に積極的に参加しましょう。



●運動習慣者の割合は、男性はH23年度から2.9%増加していますが、女性はH23年度から1.3%減少しています。

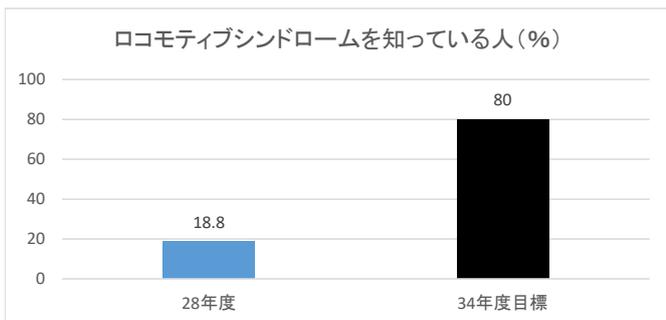
●COPDについて知識を深めましょう。

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主として長期の喫煙等によってもたらされる肺の炎症性肺疾患です。



COPDの内容について「知っている」と答えた人の割合は全体の21.3%でした。

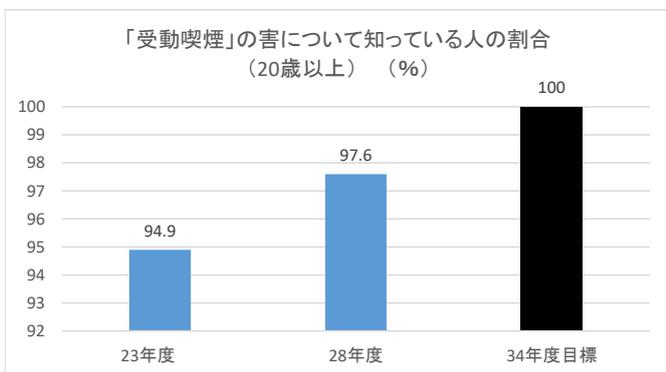
●自分の体調に合わせて健康づくりに取り組みましょう。



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の内容について「知っている」と答えた人の割合は全体の18.8%でした。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」と定義され、「階段を上るのに手すりが必要である、横断歩道を青信号で渡りきれない、家の中でつまづいたり滑ったりすることなどが例として挙げられています。運動器としては、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称です。運動器は、それぞれが運動しており、どれか1つ悪くても身体はうまく動かなくなります。

●きれいな空気、受動喫煙のない空間を増やしましょう。



受動喫煙の害に知っている人の割合は、97.6%と平成23年度に比べ高くなっています。