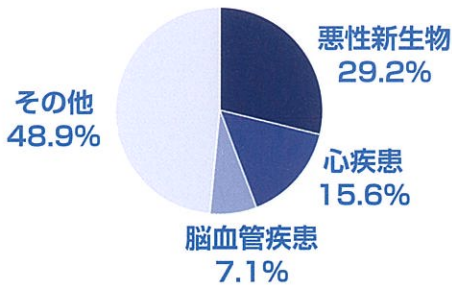


合言葉は「自分の健康は自分で守る！」

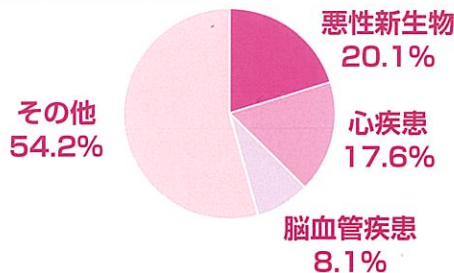
死亡要因の約5割が生活習慣病？！

★福井県民の死亡要因の約5割が生活習慣病となっています。

男性の死亡原因



女性の死亡原因



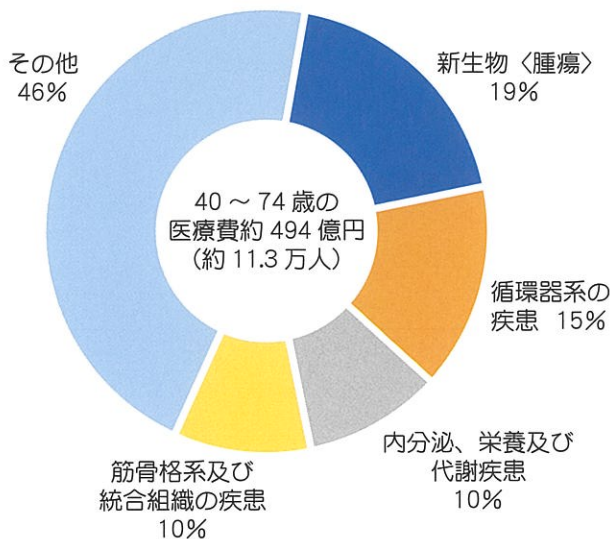
生活習慣病とは

「食事や運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指します。

出典：令和3年人口動態統計から健康政策課で作成

こんなに医療費がかかっています

★令和3年度の市町国民健康保険加入者のうち、40～74歳の方の医療費を調べてみました。



医療費の多い疾病の割合をみると、がん（新生物（腫瘍）、心疾患など循環器系の疾患、糖尿病など内分泌、栄養および代謝疾患といった**生活習慣病に関連する疾病が約44%を占めています。**

【参考】

40歳から74歳までの市町国民健康保険加入者の1人当たりの年間医療費を比較

○生活習慣病で医療機関を受診している方の年間医療費
（男性）626,818円（女性）478,047円

○特定健診の受診者で医療機関に受診している方
（生活習慣病無し）の年間医療費
（男性）151,989円（女性）122,323円

出典：令和3年度KDBデータから健康政策課で作成

年に1回は健康診査でチェック！

特定健診とは40歳から74歳の方が受診するメタボリックシンドロームに着目した健康診査で、腹囲、身体測定、採尿、採血、問診のほか、必要な方に心電図や眼底検査を行います。さらにメタボリックシンドロームに注意が必要な方は、食事や運動などの特定保健指導があります。また、健康診査と併せてがん検診も受診しましょう。

★健康診査の日程等の詳細は、勤務先あるいはお住いの市町にお問い合わせください。

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態のことをいいます。

お腹周り（腹囲）が男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、

①血圧が高い、②脂質異常、③血糖値が高い のいずれか1つでメタボリックシンドローム予備軍、2つ以上でメタボリックシンドローム該当者と判定されます。