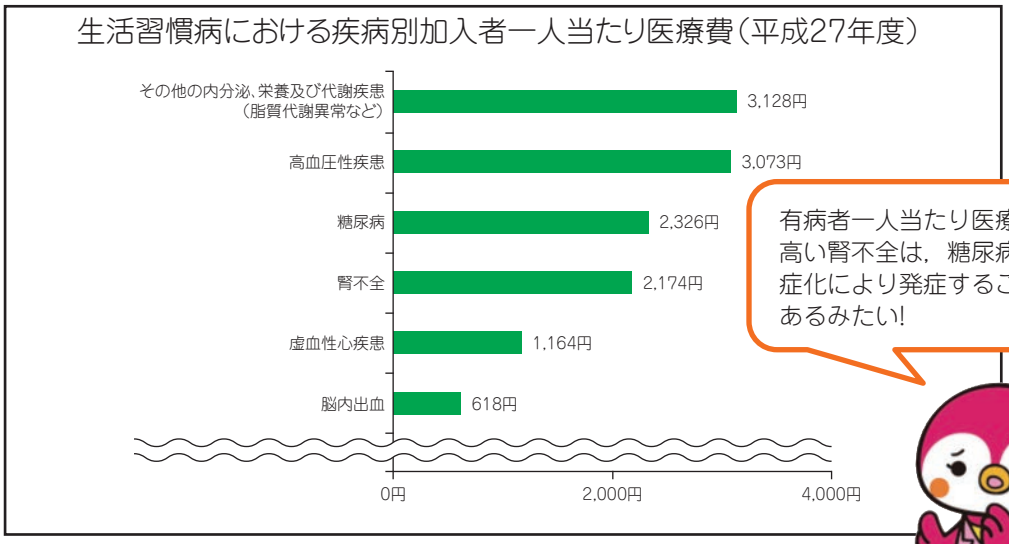
第2期データヘルス計画 ～生活習慣病編～

おさらい!広島支部の生活習慣病の状況

・生活習慣病の加入者一人当たりの医療費は**増加傾向**にある!
・疾病別の加入者一人当たりの医療費は**脂質代謝異常等**，**高血圧**，**糖尿病**の順に高い!
・疾病別有病者一人当たりの医療費をみると**腎不全**が高い!**（H27：2,164,815 円）**



生活習慣病をほっておくと…　**あなたはどこに?**

健康的な生活習慣 ➡ **不健康な生活習慣**（食べすぎ／飲みすぎ／運動不足／喫煙など） ➡ **メタボリックシンドローム**（内臓脂肪の蓄積＋・高血圧・高血糖・脂質異常） ➡ **生活習慣病発症**（・高血圧症・糖尿病・脂質異常症） ➡ さらに**動脈硬化が進むと重症化** ➡ **・心臓病・脳卒中・糖尿病の合併症（腎不全・網膜症等）**の発症

メタボリックシンドローム（メタボ）の危険性は，自覚症状がほとんどないことです。本人はとても元気で病気のことは頭にありませんし，生活習慣が好ましくないということも認識していません。しかしこの間にも動脈硬化はどんどん進行しているのです。

メタボを寄せつけない健康生活を

メタボを予防し，健康をまもるために生活習慣を見直して悪い部分があれば改善しましょう。

例えば，運動では「今より 10 分多く，毎日からだを動かす」，食事では，「1日3食，バランスよく食べる」，「寝る前の2時間は食べない」，お酒は「節度ある適度な飲酒（ビールなら 500ml 程度）にする」，「休肝日をつくる」，喫煙者は「禁煙する」など

広島支部では，組合員の皆さん自身が**自分の身体の状況を知るための事業**として「人間ドック」「特定健診結果の個別情報提供」等や**生活習慣を見直すための事業**として「特定保健指導」「こころとからだのリフレッシュセミナー」「健康に関する情報提供」などを行っています。ぜひご利用ください。