7 健診

健診～健康を保つために～

生活習慣病はこんなイメージ

レベル1

- 不適切な食生活
  （エネルギー・食塩・脂肪の過剰摂取等）
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

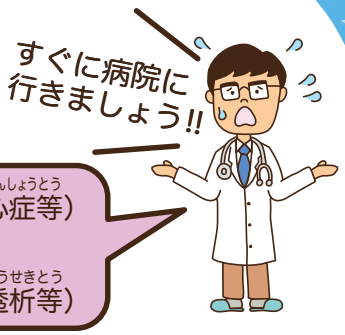
メタボリックシンドローム

レベル3

- 肥満症（特に内臓脂肪型肥満）
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル4

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
- 糖尿病の合併症（失明・人工透析等）



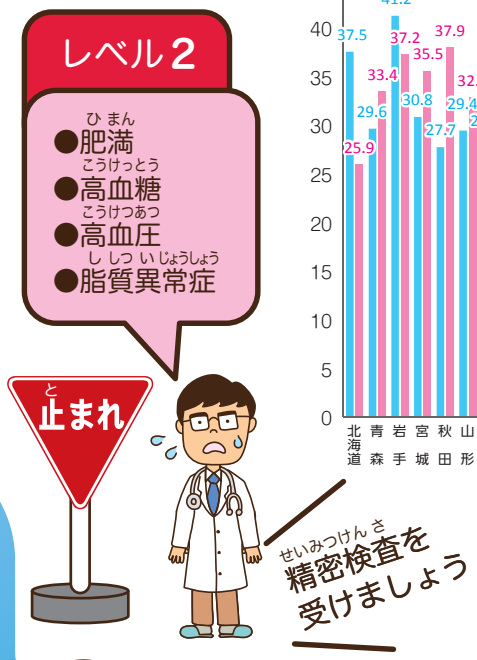
レベル5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

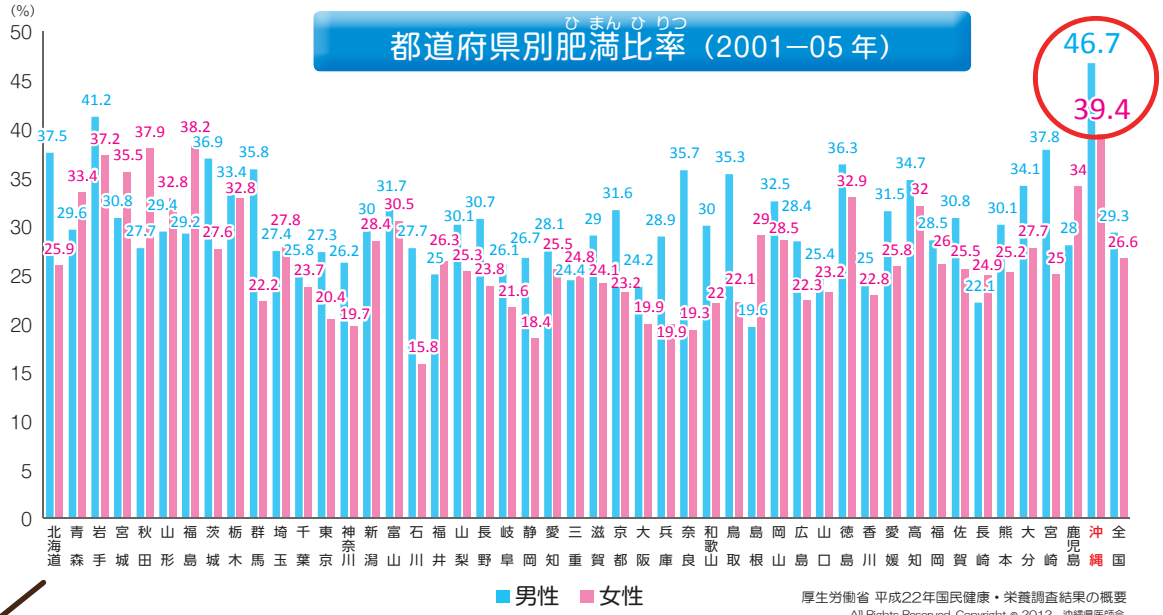
生活習慣病はなぜこわい？

かたよった食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症するがん、心疾患、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）といった様々な病気のことを生活習慣病と言い、日本人の死因の半数以上を占めています。

特に、がんは30年以上も死因の第１位となっており、国民の２人に１人ががんにかかり、３人に１人ががんで亡くなっているなど、日本人の「国民病」とも言われています。



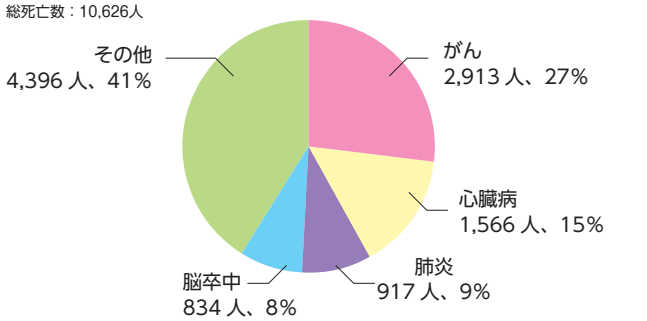
都道府県別肥満比率（2001−05 年）



厚生労働省 平成22年国民健康・栄養調査結果の概要

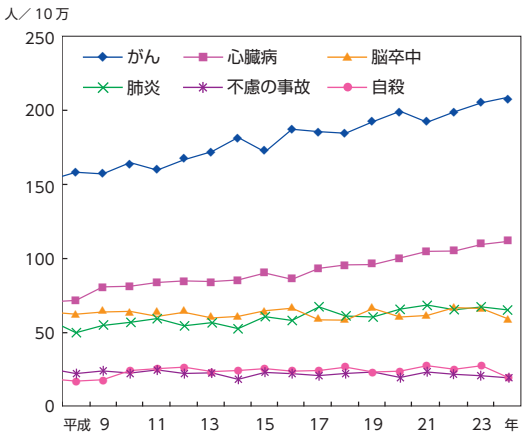
All Rights Reserved. Copyright © 2012 沖縄県医師会

平成 24 年沖縄県死因別死亡数の割合



出典：厚生労働省「人口動態統計」

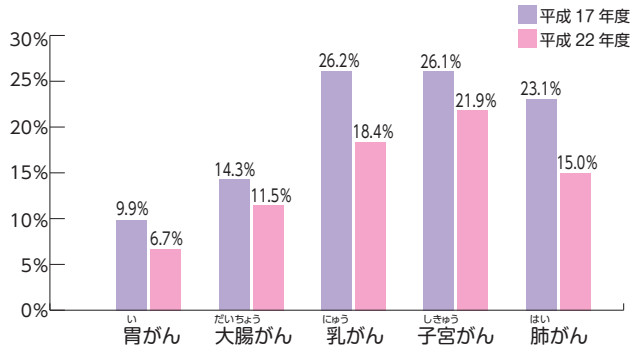
主要死因別の人口10万人当たり死亡率の推移（沖縄県）



出典：厚生労働省「人口動態統計」

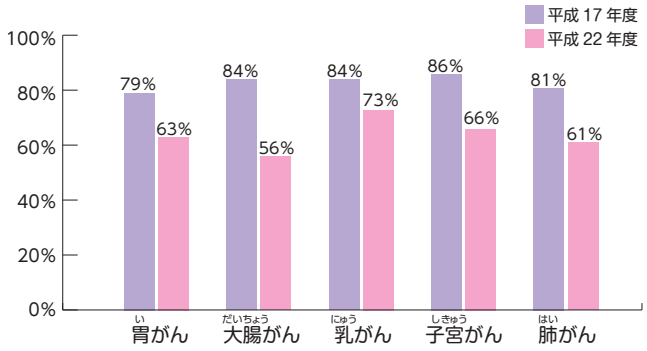
沖縄県の状況

がん検診受診率（市町村実施分）



出典：地域保健・健康増進事業報告

精密検査受診状況



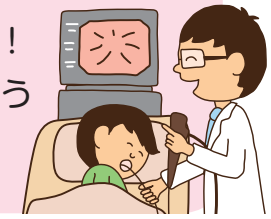
出典：地域保健・健康増進事業報告

沖縄では… 精密検査が必要と判断された人のうち、
約2～4割 が精密検査を受けていません。

▼

生活習慣を改善して予防できる病気がたくさんあります！

まずは家族に健診を受けてもらい健康状態をチェックしましょう！
怖いがんでも最新医療で早期発見し比較的簡単に治療できるようになってきています。みんなで家族に伝えよう！



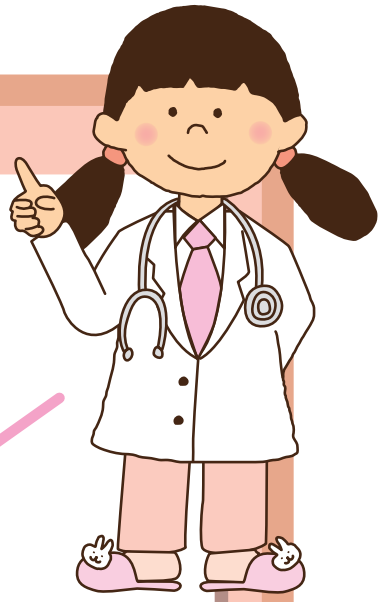
家族に教えたい♪ 伝えたい♪ 生活習慣改善のポイント♪

_____

_____

_____

子どもドクター問診票（もんしんひょう）



月　　日（　）

家族に聞いてみよう!!

氏名　　様

生年月日　　年　　月　　日　　歳（さい）（男・女）

当てはまるところに〇をつけよう

1 健康に気をつけていますか？
●はい　●いいえ

2 朝ごはんはちゃんと食べていますか？
●はい　●いいえ

3 食事は野菜をしっかり摂（と）っていますか？
●はい　●いいえ

4 夕食は早めにすませていますか？
●はい　●いいえ

5 20歳の時から10キロ以上、体重が増えていますか?
●はい　●いいえ

6 汗（あせ）をかく運動を何かしていますか？（週合計60分以上）
●はい　●いいえ

7 睡眠（すいみん）は7時間以上とれていますか？
●はい　●いいえ

8 タバコを吸っていますか？
●はい　●いいえ

9 お酒をよく飲みますか？
●はい　●いいえ

10 年に１回、健診を受けていますか？
●はい　●いいえ

●が１つでもあったら要注意！
生活習慣を見直しましょう！

個