

半田市国民健康保険のデータから見る

40代・50代のあなたが健康のためにできること

【問合わせ】 国保年金課 ☎84-0662

40・50歳代の働き盛り世代を対象に、健康投資を提案します。
生涯元気であるためには、健康寿命をのばし、不健康な期間をできるだけ減らすことが重要です。健康寿命を縮めるリスクには、喫煙、高血圧、アルコール摂取、運動不足、高血糖、メタボリックシンドロームなどがあります。
あなたの未来のため、今からできることをはじめませんか？



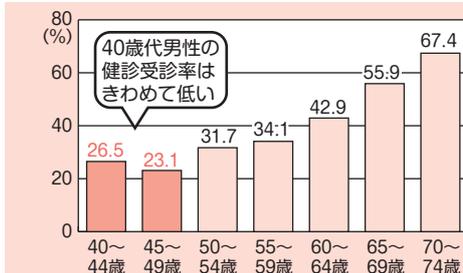
Check

- 睡眠不足だ
- 健診を受けていない
- 酒量が増えている

仕事・家庭生活による負担からストレス増

40歳代男性の多くの人が身体
の健康チェックである特定健診を
受けていないのが現状です。睡眠
不足が多いのもこの世代の特徴。
ちなみに就寝前の飲酒は睡眠の
質を悪くし不眠症を招きやすい
ので要注意です。忙しい人こそ健
康が何よりの支えです。ぜひ健診
を毎年受けて体調を万全に保ち、
思い切り仕事や家庭生活にまい
進してください。

▶ 特定健診の受診率



半田市国保男性特定健診の実施状況 (平成27年度)

健康投資キーワード

健診へGO!



- ◇ 特定健診 (6ページ) を受けましょう。
- ◇ 適量の飲酒で心も身体も健康に
お酒は適量 (日本酒1合・ビール500ml・ワイングラス2杯200ml) にしましょう。



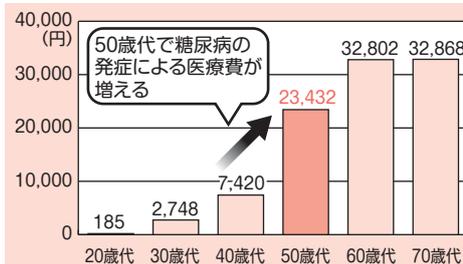
Check

- 健診で異常を指摘されても
放置している
- たばこをまだ吸っている
- がん検診を受けていない

日頃の健康管理を見直して次なるステージへ!

糖尿病や高血圧など生活習慣
病の発症や、がん、脳卒中などの
深刻な疾病も増えてきます。健診
やがん検診など定期的な健康チ
ェックは欠かさないようにしまし
ょう。たばこを吸っているなら、禁
煙外来などを利用して禁煙を。食
生活や運動など生活習慣を整え、
必要な医療はきちんと受けるなど
ライフスタイルを見直しましょう。

▶ 糖尿病の治療にかかる医療費



半田市国保男性一人当たりの外来医療費 (平成27年度)

健康投資キーワード

**禁煙 &
早期発見・早期治療**



- ◇ 今日から禁煙にチャレンジ! → 「愛知県禁煙サポーターズ」検索
たばこを吸うと、男性は平均8年寿命が縮まります。資料：日本生活習慣病予防協会
禁煙するために、医療機関や薬局を活用しましょう。