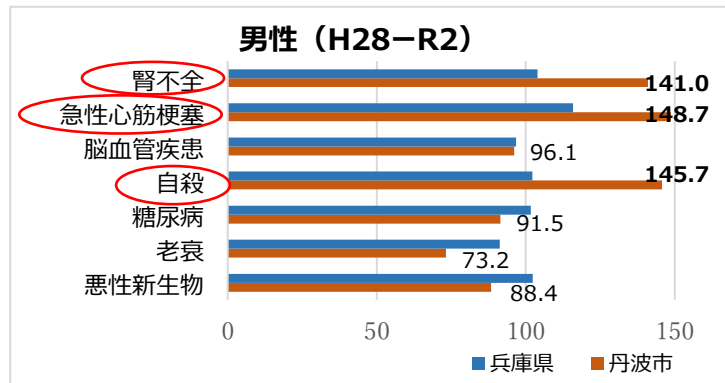
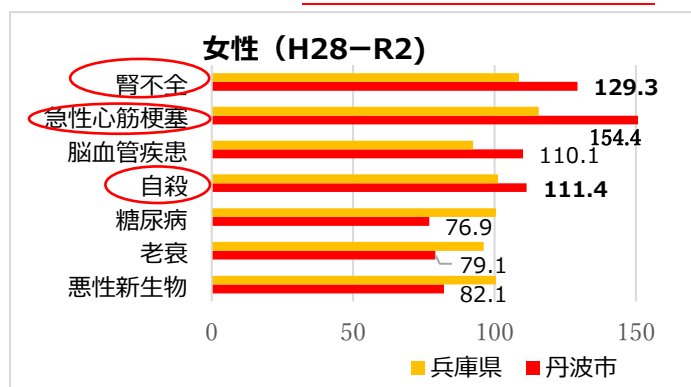


《解説》

平成 28 年～令和 2 年にかけての「死因別標準化死亡比」※では、全国平均や県の平均と比べて、男性・女性ともに**腎不全、急性心筋梗塞、そして自殺**が高率でした。



※標準化死亡比：年齢構成の異なる地域間で死亡状況を比較する指標。全国平均を 100 とし、それより高いと全国平均より死亡率が高いと判断する。

「生活習慣病」は、高血圧、高血糖などによって動脈硬化が発生、進行することで起こります。腎不全と急性心筋梗塞は「生活習慣病」から進行した疾患です。

おもな生活習慣病



病気につながる生活習慣

- 喫煙
- アルコールの過剰摂取
- 身体活動不足
- 睡眠不足
- 食塩の取りすぎ
- ストレス過多
- 食べ過ぎ



この兆候を早期に見つけ、生活習慣を見直し、予防するために、**健診は必ず受けましょう！**

【令和 6 年度 丹波市健康診査のご案内】

- ・受診券：40 歳以上の方に 5～6 月にかけて発送済み
- ・申込期間：受診券到着後～令和 7 年 1 月 31 日（金）

※巡回健診は各会場の実施初日の 3 週間前まで

- ・申込方法：個人で直接医療機関・健診機関に申し込む

お得情報・年度末 41 歳、51 歳、61 歳、71 歳の方は、がん検診が**無料**

・丹波市国保の方は、特定健診が**無料**

