

⑧ 循環器疾患

「実現したい目標」と今後の取り組み

1. 『実現したい目標』

- ★脳血管疾患・心疾患を減らそう
- ★高血圧・脂質異常症を予防しよう

2. 『今後の取り組み』

①「市民自らが取り組むこと（自分でできること）」

- 年に一度は健診を受けられるよう、意識を変えていこう。
- 子育て世代は健診予定を立てにくい環境だが、健診を受けられるように調整していこう。
- 禁煙希望者は禁煙を成功させよう。
- 多量飲酒はやめよう。

②「地域での取り組むこと（地域でできること）」

- 生活習慣病など、予防のための講習会・講演会を開催しよう。
- 地域の人からの、身近な講習会のお誘いには参加しよう。
- 主婦の井戸端会議や立ち話の中に、正しい健康情報を発信しよう。
- 健康づくり推進委員が、地域で生活習慣病予防活動をしよう。

③「行政で取り組むこと（行政でできること）」

- 循環器疾患に関する知識の普及をします。
- 健康診査の受診率の向上を図り、循環器疾患ハイリスク者の早期発見に努めます。

健康豆知識

メタボリックシンドロームを放置すると大変なことに！！

自覚症状がなく、放置しておくと動脈硬化が急速に進み、脳血管疾患・心疾患などの循環器系の病気を引き起こします。脳血管疾患・心筋梗塞は命にかかわり、命をとりとめたとしても、半身まひや言語障害などの重い後遺症が残ることがあります。



○予防するためには、食生活、運動、喫煙習慣を見直し、内臓型肥満を解消することが必要です。