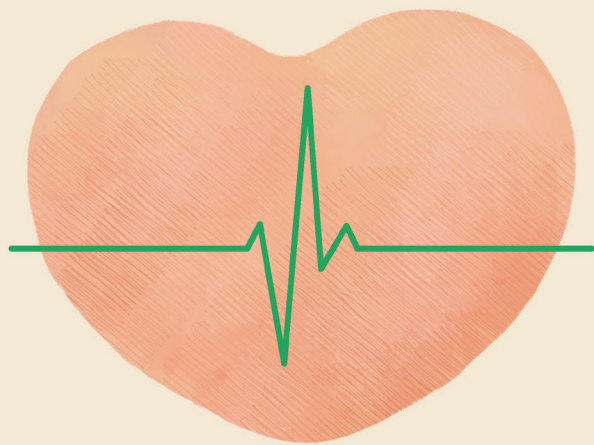


漫画

知って無くそう！

循環器病疾患

正しい知識でしっかり予防



山形県

… 登場人物 …

お父さん



酒もタバコも大好きで運動が苦手な 50 歳。

お母さん



明るく朗らかで健康についての関心が高く料理が得意。

双子

ジュンくん



双子の兄。明るくて優しい男子。

カンキちゃん



双子の妹。元気で活発な女の子。

目次

| | |
|----------------|----|
| この漫画を読む前に・人物紹介 | 1 |
| 目次 | 2 |
| はじめに | 3 |
| 山形県健康寿命の推移 | 4 |
| 山形県民の死亡原因 | 5 |
| 県民の肥満割合と世代別の病気 | 6 |
| バランスの良い食事について | 7 |
| 山形県民の平均歩数 | 8 |
| 飲酒について | 9 |
| たばこについて | 10 |
| 健康を保つために | 12 |
| 脳卒中とは | 13 |
| 心筋梗塞とは | 14 |
| 身近な人がもし倒れたら | 15 |
| 応急手当講習について | 17 |
| 終わりに | 18 |
| 動画のご案内・アンケート | 19 |



あら、



今日の全校集会で校長先生から
食生活の話があつてね、
授業でもケン先生から循環器病
について教えてもらったんだ。

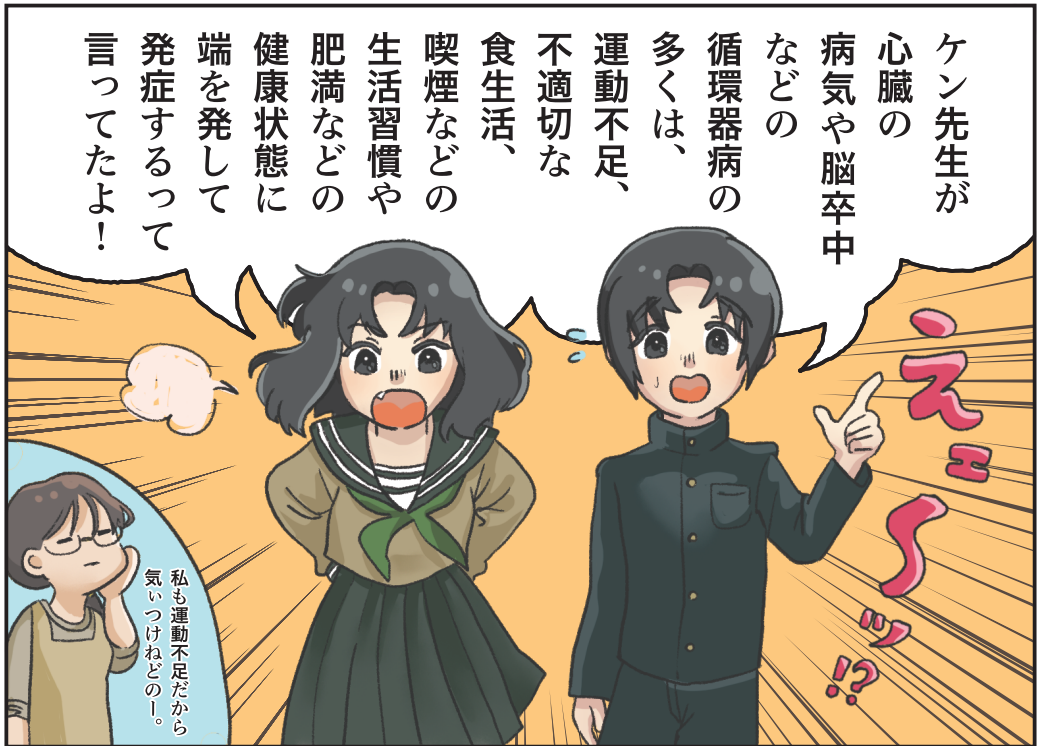
ケン先生
物知りの犬の先生。
子ども版漫画で活躍中。



いやあつ、健康診断で再検査
になつて
お医者さんからも指導を受け
ているんだけど
中々改善できなくてよ。

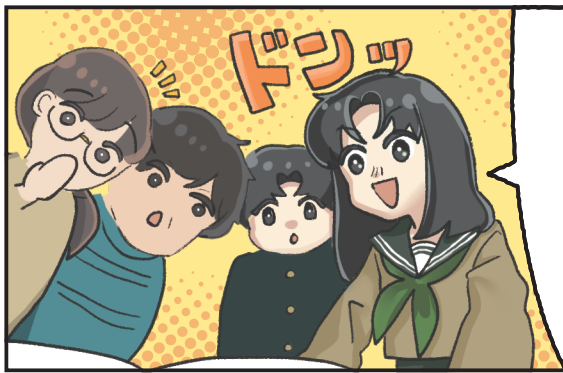


お父さんは血圧高いのに
毎日お酒を飲むし、
たばこも吸うから心配し
てんのよ。



ケン先生が
心臓の
病気や脳卒中
などの
循環器病の
多くは、
運動不足、
不適切な
食生活、
喫煙などの
生活習慣や
肥満などの
健康状態に
端を発して
発症するって
言つてたよ！

私も運動不足だから
氣いつけねど！

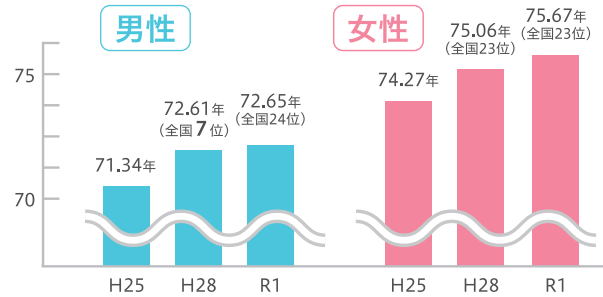


はい！これが
今日の授業でケン先生から
もらってきた資料よ！

山形県の健康寿命の推移

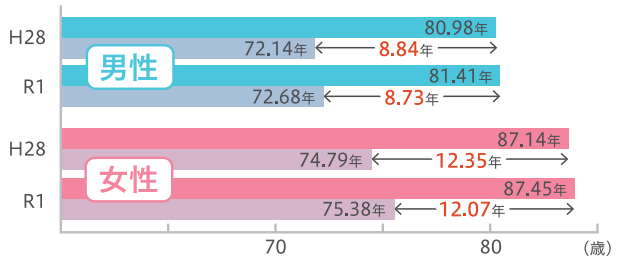
※健康寿命
…日常生活に制限のない期間の平均。

■ (山形県) 男性健康寿命
■ (山形県) 女性健康寿命



健康寿命と平均寿命の比較

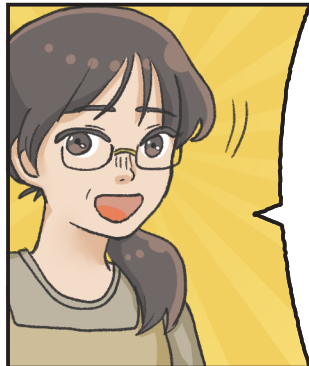
■ (全国) 男性平均寿命
■ (全国) 男性健康寿命
■ (全国) 女性平均寿命
■ (全国) 女性健康寿命



(出典：健康寿命 / 厚生労働省科学研究費補助金「健康日本 21 (第二次) の推進に関する研究」平均寿命 / 簡易生命表、都道府県別生命表)



んでも、健康寿命と平均寿命との差が男性は約8年、女性は約12年もあるなあ…。

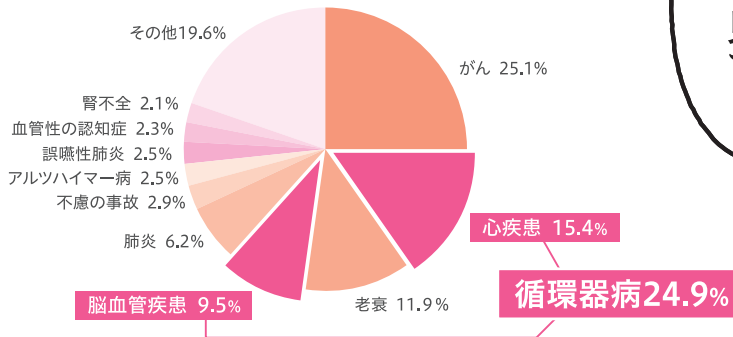


男女とも以前よりも健康寿命も平均寿命も延びてるんだの〜。

お父さん
これを見て！

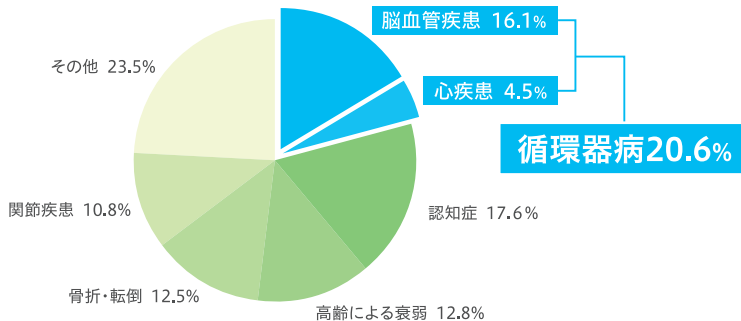
カンキ

山形県民の死亡原因



(出典：令和元年人口動態統計)

国民の介護が必要となった主な原因



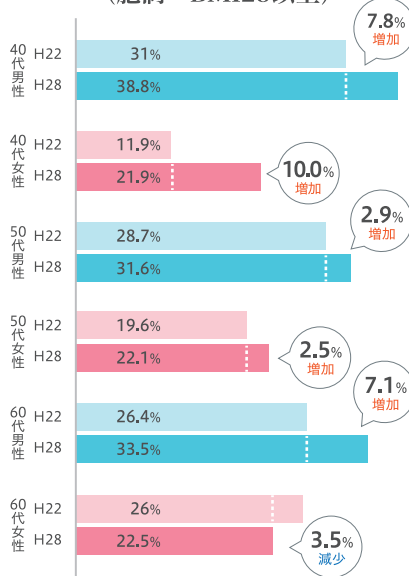
(出典：令和元年国民生活基礎調査)

なんだて、介護が必要となった原因の約5分の1が循環器病なんだのー。

死亡者の約4分の1が循環器病によるものなんだね。

山形県の肥満の人の割合

(肥満：BMI25以上)



(出典：平成 28 年県民健康・栄養調査)



循環器病になる人を減らすには
主にバランスの良い食事と
運動が重要って
ケン先生が言っていたよ。



それで、この資料
が山形県民の
現状。
ジュン

世代ごとに見られる病気

| | |
|------|---------------------------|
| 40歳代 | 高血圧・脂質異常・糖尿病・がん |
| 50歳代 | 高血圧・脂質異常・糖尿病・がん・慢性腎臓病 |
| 60歳代 | 心疾患・脳卒中・糖尿病・がん・慢性腎臓病 |
| 70歳代 | 心疾患・脳卒中・糖尿病・がん・慢性腎臓病・フレイル |



ワンポイントメモ

生活習慣病

○不摂生な生活習慣が積み重なって、肥満症、高血圧症、脂質異常症や糖尿病へと進行し、脳や心臓、血管などにダ

メージを与える動脈硬化の危険因子でもあります。

気付かないまま放っておくと、ある日突然、心疾患や脳卒中（脳血管疾患）など、命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。生活習慣を改善すれば健康への第一歩になります。

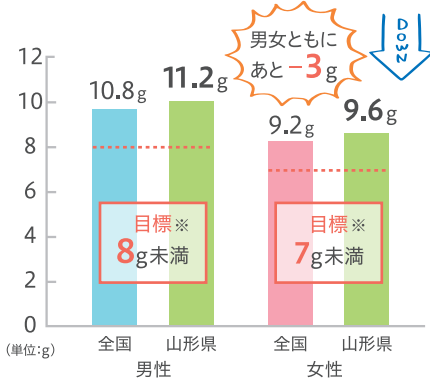
バランスの
良い
食事って
なんだ
なの？



主食・主菜・副菜が
そろったのがバランスの
良い食事なんだって。
それから塩分を控える
ことが大事って教わったよ。



20歳以上の山形県民が 一日に摂取する食塩の量



ワンポイント×モ

高血圧対策

1 血圧が高いと…大きな病気の引き金になります
2 血圧を下げるためには…減塩、減量、食生活の見直し、そして運動が大切です。

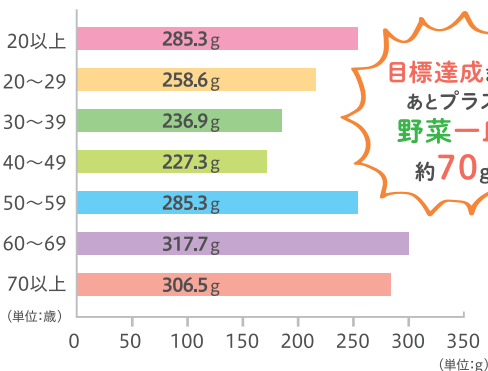
※まずは自分の血圧を知ることが重要。高血圧は早めに対策をすれば下げることが可能です。

※食塩摂取量を1日8g未満にすることで、高血圧や胃がん・大腸がんなどの発症リスクが下がります。

(山形大学医学部「山形コホート研究」より)

※日本人の食事摂取基準(2015年版)

山形県民 20歳以上一日の野菜の平均摂取量(目標 350g/日)



目標達成まで
あとプラス
野菜一皿
約70g



あと小鉢一皿をプラス
しよう



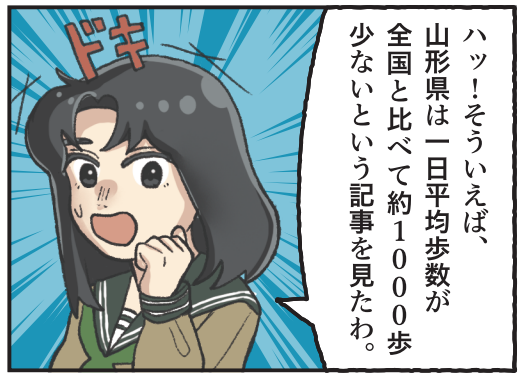
※おひたしの「しょうゆ」や「ドレッシング」などのかけすぎに注意

注目!

健康情報満載!!
詳しくはこちらにアクセス



(出典:平成28年県民健康・栄養調査)



全国と山形県民の歩数の比較

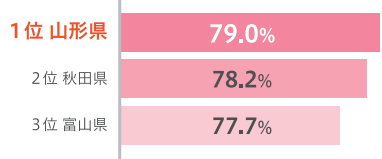
(単位:歩/日)

| 男性 | | | 女性 | | |
|-----|------|-------|------|------|-------|
| 全国 | | 7,779 | 全国 | | 6,776 |
| 大阪府 | 第1位 | 8,762 | 神奈川県 | 第1位 | 7,795 |
| 静岡県 | 第2位 | 8,676 | 京都府 | 第2位 | 7,524 |
| 奈良県 | 第3位 | 8,631 | 広島県 | 第3位 | 7,357 |
| | ⋮ | | | ⋮ | |
| 山形県 | 第33位 | 7,098 | 山形県 | 第44位 | 5,893 |

(出典:平成28年国民健康・栄養調査)



通勤通学が自家用車 のみの人の割合



(出典:令和2年国勢調査利用
交通手段「自家用車だけ」の割合)



ワンポイント×モ

運動

〇「1日 30分以上歩くまたは同等以上の運動が重要」
歩行時間 30分未満の場合、胃がん・乳がんの発症リスクが上昇します。(山形大学医学部「山形コホート研究」より)
10分で約1,000歩。30分で3,000歩。歩いて健康長寿日本一を目指しましょう。また自家用車に頼らない移動でCO₂の削減と健康の増進にも繋がります。