

～高齢者を地域で支える～
地域包括支援だより

いまから

No.55
令和7年2月号

はじめよう



[問合先] 今治市役所 介護保険課
地域支援担当 (市役所第2別館1階)
電話 0898-36-1528 FAX0898-34-5077

生活習慣病ってよく聞くけど、
他人事じゃないんやね

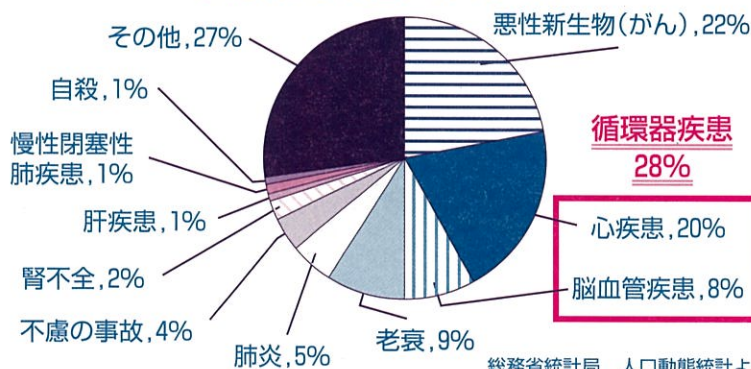
これからも元気でいるために、
生活習慣を見直さないかんね!

他人事じゃない!? 生活習慣病

今治市は4人に1人(28%)が心疾患、脳血管疾患などの循環器疾患で亡くなっており、愛媛県の約24%に比べ、特に循環器疾患で亡くなる人が多い状況です。

これらの循環器疾患は、生活習慣などが関係して起こるといわれています。

今治市の死因 (R5年)



愛媛県

心不全 全国ワースト2位 脳血管疾患 全国ワースト16位
第2期愛媛県循環器病対策推進計画より

生活習慣病は認知症にも関係が!?

生活習慣病は実は認知症に関係があります。

認知症になる原因の1つ脳血管疾患には「脳出血・くも膜下出血 (血管が破れる)」や「脳梗塞 (血管が詰まる)」があります。

生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、健診を受診して早期発見をすることが大切です。みなさんも年に1回は健診を受けましょう。

R5年度 今治市健診受診状況

特定健診*1 4人に1人 (28.2%) 県内ワースト1位
つるかめ健診*2 10人に1人 (10.7%) 県内ワースト5位

※1: 国民健康保険被保険者 (40~74歳) ※2: 後期高齢者医療被保険者

健診の目的



生活習慣病を予防するために



特定健康診査・
後期高齢者健康診査

健診

毎年特定健診・つるかめ健診等を受けて、自分の身体の変化を確認することが大切です。病院で治療を受けている方も健診を受けることができます。詳しくはホームページをご覧ください。

今治市 けんしん

生活習慣

生活習慣を整えることが大切です。日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践するようにしましょう。

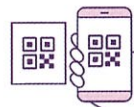
医療

健診結果で気になることがあれば、かかりつけ医に相談してみましょう。すでに病院にかかっている方は、医師と相談しながら生活習慣病が重症化しないように治療をしていきましょう。

脳の健康チェックをしませんか？

スマートフォンもしくはタブレット等を活用し、URLまたは二次元バーコードを読み込んで4種類のトランプゲームをすることで、脳年齢などの脳の健康チェックができます。ゲームにかかる時間は約20分です。

※認知症の予防・診断を目的としたものではなく、健康意識を高めるために行うことを目的としています。



対象：市内在住の40歳以上の方 先着50名（実施は年度に1回限りです）

申込期間：2月5日(水)～2月19日(水)

申込先：今治市のひら市役所

問合せ先：介護保険課 電話0898-36-1528



☎ ご相談はお近くの地域包括支援センターへ

*細かな住所ごとの担当包括一覧表をホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

地域包括支援センター美須賀・立花	黄金町二丁目2番地5	0898-55-8872
地域包括支援センター日吉・近見	北日吉町一丁目11番17号	0898-22-7960
地域包括支援センター西・南	別名272番地	0898-33-7861
地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川	玉川町大野甲86番地1	0898-36-8330
地域包括支援センター北郷・大西・菊間	大西町宮脇甲501番地2	0898-53-5540
伯方地域包括支援センター	伯方町木浦甲3930番地1	0897-72-1065
サブセンター大島 (☎0897-84-4110) ・サブセンター大三島 (☎0897-83-1110)		