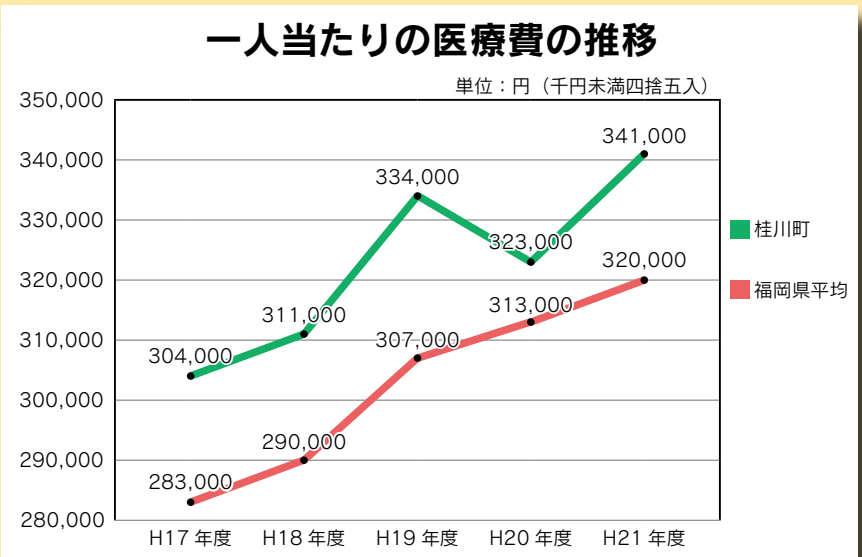


日ごろから健康管理を！

皆さんは、日ごろから健康管理をされていますか？ 桂川町の国民健康保険の一人当たりの医療費は、右図のとおり増加傾向にあり、福岡県平均を上回っています。

日ごろから一人ひとりが健康管理に努めていただくことで、増加している医療費が抑制され、桂川町の国民健康保険制度の健全な運営につながります。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



1 生活習慣病を防ぎましょう！

医療費の大半を占めるのは、主に生活習慣病（脳卒中、高脂血症、高血圧症、ガン、糖尿病、肥満症）です。日ごろから運動や栄養に気を配り、タバコや塩分の取りすぎを改めるなど健康に良い習慣を身につけ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病から身を守りましょう。

2 できることから始めましょう！

- ① 適正体重を維持する。

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = 25 \text{ 未満}$$
 ※例えば体重 56kg、身長 160cmの場合は、 $56 \div (1.6 \times 1.6) = 21.87$
- ② 野菜や海草、豆類などをしっかり食べて、バランスのとれた食事を心がける。
- ③ 規則正しい食事をする。特に寝る直前の夜食は控える。
- ④ 脂肪の取りすぎに気をつける。
- ⑤ 塩辛い味付けはやめる。
- ⑥ ジュースやお菓子などの糖分の多い食品を食べすぎない。
- ⑦ 定期的な運動をする。
- ⑧ 十分な睡眠、休養をとる。
- ⑨ 喫煙をしない。
- ⑩ 適度な飲酒を心がける。
- ⑪ 早期発見、早期治療のため、健（検）診を受ける。

