

健康投資で女子カアッパ 20~40歳代の女性の方へ

キレイにいきいきと輝くために...

あなたの「これから」、どうありたいですか？



子どもの成長を見守っていききたい。

仕事をがんばって一流になりたい！

10年後もいまの体型を維持したい！

あなたは・・・？

生活習慣病保有率は、30~40歳ごろから急激に上がっています。20~40歳代の女性は仕事や家庭生活の忙しさから、自分の健康管理を忘れがちです。

今回は生活習慣病の中でも、他の疾患にも悪影響を及ぼす糖尿病についてお知らせします。

糖尿病の現状（一宮市国保の場合）

★ 糖尿病の患者数が増えています

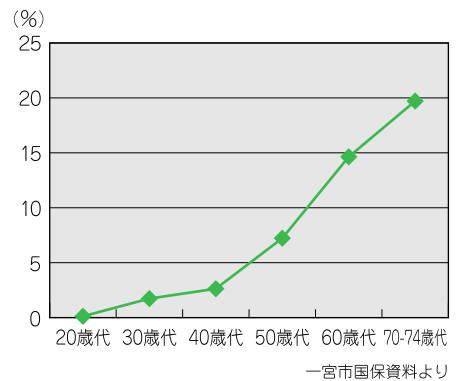
一宮市国保に加入している方のうち、平成23年度の生活習慣病の患者数は、平成20年度と比較して性別を問わずすべての年代において増加しています。

女性の年代別の糖尿病保有者率を見てみると、30歳代から徐々に増え、60歳代では15%の方が罹患しています。（図1）

★ 医療費の負担も

糖尿病に罹患した方の総医療費は年々増加傾向にあり、平成23年度の平均月額額は、男性で6万円、女性で5万円ほどにもなっています。また、高血圧症、脂質異常症など他の生活習慣病に罹患した方と比べてみても、総医療費は多くなっています。

（図1）一宮市の女性の糖尿病保有者率



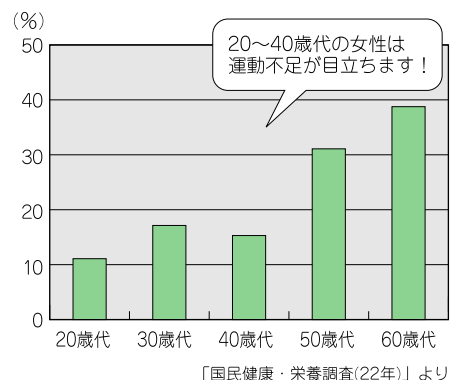
生活活動の中で運動量を増やしましょう！

★ 運動習慣がある人の割合は？

糖尿病予防には運動が効果的です。しかし、20~40歳代の女性は、約85%の方が運動不足です。（図2）

さらに、30歳代後半~40歳代からは安静にしても消費される「基礎代謝」が減ってくるため、糖尿病に罹患するリスクが高くなりがちです。

（図2）運動習慣がある女性の割合



★ 意識的に身体を動かすことから始めましょう。

家事は、健康になるための運動と考えて、積極的に取り組みましょう。

★ 音楽4曲分歩いてみましょう！

15分歩けば、1500歩の歩数が増えます。

運動は代謝を高め、肥満予防にも生活習慣病予防にもなるうえ、美容効果もバツグンです。内側から輝くキレイ&健康を手に入れて！

将来への夢、希望、目標・・・豊かな人生は体が資本です。
自分らしく生きていくためには体のメンテナンスも必要です。
生活習慣病予防で自分への健康投資を始めませんか？



健康投資とは…健康は資本であり、生まれ持った健康資本はある時期を過ぎると時間とともに減少します。その減少を少しでも抑えることが必要であり、それが健康投資であるという考え方です。