

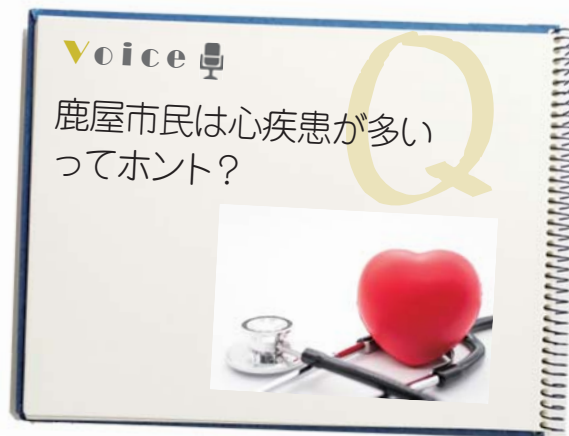


血液を全身に送るポンプ「心臓」。この心臓の病は、命に関わる重大な事態を引き起こします。

厚生労働省の人口動態統計によると、令和3年度に亡くなった人で心臓病が原因だった割合は全国で27.7%、鹿児島県29.0%に対し、鹿屋市では30.1%でした。特に、心筋梗塞で亡くなった女性は全国比1.3倍となっており、この背景には高血圧や糖尿病といった基礎疾患が多いことが挙げられます。

これらの基礎疾患は生活習慣病の一種で、鹿児島県は全国と比べて・緑黄色野菜の摂取量が少ない・塩分の摂取量や焼酎の消費量が多いことが分かっており、また鹿屋市の市民意識調査により運動頻度が少ないことが判明しています。

生活習慣病の予防には健診などで自身の健康状態を把握することや、減塩・野菜を多く摂取すること、ア



市では市民の体力づくりや健康増進のため、スマホ用アプリ「スポーツタウンWALKER」の活用を推進しています。このアプリはウォーキングやランニングの距離などを測定・記録できるアプリで、全国・県内・市内でのランキングも見ることができ、定期的にイベントも開催されています。ぜひ生活習慣病改善のためにご活用ください。



Google Play



App Store

ルコールを控えることなどのほか、適度な運動が効果的です。

イギリスで行われた研究では、2階建てバスの車掌と運転手とを比較した際に、動き回る車掌よりも座ったままの運転手の方が心疾患の発症率と死亡率が高いことが分かりました。歩行は第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎを発達させ、血の巡りを良くすることができ、食生活を見直しながら、運動習慣を身に付けましょう。

### 心疾患予防のためにできること

- 塩分を控え、バランスの良い食事を心掛ける。
- 適度な運動と睡眠を心掛ける。
- 1年に1回、健診を受ける。
- 現在、定期通院中の人は医師と相談しながら生活習慣を改善する。
- 薬を飲む理由を理解し、用法用量を守って内服する。

### POST CARD

8 9 3 - 8 5 0 1

## 鹿屋市役所 政策推進課

広報かのや

## KANOYA 「読者のひろば」係 行

お名前／ふりがな

電話番号

ペンネーム ※未記入の場合、イニシャルで掲載します

年齢／性別

歳 男・女

ご住所 □□□-□□□□

プレゼント

クイズの答え

要・不要



### 皆さんからの お便りを募集

広報誌への感想や取り上げてほしい話題のほか、市へのご意見、地域のイベントや写真など多くの情報をお寄せください。

お便りの中から、抽選で特産品等をプレゼントします。たくさんのご応募お待ちしております！

※掲載時に原稿の一部を手直しする場合があります。

〒893-8501

鹿屋市共栄町 20-1  
政策推進課

「読者のひろば」係  
☎ 0994-31-1123