

2025 年

11月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R7.11.1

■循環器病とは

・心臓と血管の病気の総称のこと

心臓そのものの病気



脳・心臓・肺・手足などの
血管の病気

循環器病

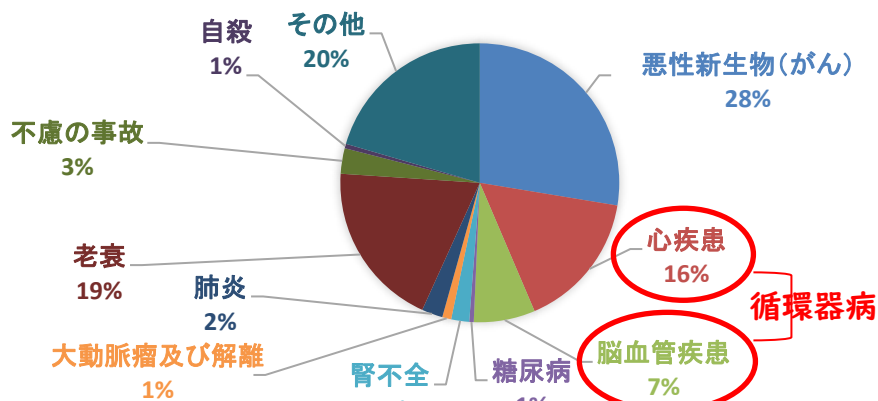
・循環器病は新庄市の死因第2位

(心疾患)と第3位(脳血管疾患)

・介護が必要となる原因の第1位は
循環器病

・予防・早期発見・早期治療が大切

令和3年度主要死因別割合（新庄市）



■循環器病の原因は「動脈硬化」

動脈硬化とは、血管が固く、狭く、もろくなる状態です。

動脈硬化が進行する原因は加齢だけでなく、糖尿病・高血圧・
喫煙・脂質異常など生活習慣と関連があります。



■循環器病の予防のためには・・・

①生活習慣病を予防し、動脈硬化を防ぐことが重要です。そのためには適切な食事、運動に取り組み、適正体重を維持するようにしましょう。

食事

・バランスの良い
食事を心がけ、よく
噛み、3食規則
正しくとりましょ
う。



運動

・今より10分多
く体を動かしまし
よう。有酸素運動
と筋トレを組み合
わせると効果的！



禁煙

・禁煙しましょ
う。禁煙外来に
通院した場合、
成功率7～8割！

節酒

・週に2日は休肝
日にしましょ
う。
・適度な飲酒量を
心がけましょ
う。



②1年に1回健診を受診し、生活習慣病の早期発見に努めましょう。



11月8日は「いい歯の日」



人生を楽しむために～食べる、話す、笑う

「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、日本歯科医師会と厚生労働省は「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと～」を推奨しています。

その一環として、11月8日を「いい歯の日」と設定しました。この「いい歯の日」にちなみ、新庄市と新庄地区歯科医師会では、11月15日に「むし歯サミット in 新庄2025」を開催いたします。

参加無料

むし歯サミット in 新庄 2025

場所 新庄市民プラザ

時間 13:00～

内容 表彰式

講演会

講師：東北大学准教授

大類 真嗣氏

8020



80歳で20本の歯をもつ、18名の方の受賞が決定しました！



11月14日は「World Diabetes Day(世界糖尿病デー)」

「糖尿病」から、全世界共通語の“Diabetes”「ダイアベティス」へ

40歳以上の新庄市民の8割が糖尿病または糖尿病予備軍と言われています。糖尿病は自覚症状に乏しい病気で、放置すると命に関わる合併症を引き起こす可能性があります。糖尿病を正しく知って、重症化を防ぎましょう。

糖尿病の合併症は「し・め・じ、え・の・き」で覚えましょう。

し：神経障害

め：網膜症

【成人が失明する原因第2位】

じ：腎症【人口透析に至る原因第1位】



え：壊疽（細胞が死んで腐敗した状態）

の：脳血管疾患（脳梗塞など）

き：虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）



10月31日（金）～11月18日新庄駅ストリートギャラリーにダイアベティスに関する様々な情報を展示します。