

Hello! FUJISEI

No.267

台風集中豪雨、季節の変わり目には梅雨前線や秋雨前線が停滞してしばしば大雨を降らせます。さらに、酷暑の日々が続き、なんとなく体の不調が感じられる方も多いのではないのでしょうか。

厚生労働省の「健康意識に関する調査」(2014年)によると、自身の健康についての不安が「ある」と回答した人は61.1%で、その不安の内容は「体力が衰えてきた」49.6%が最も多く、次いで「持病がある」39.6%、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」36.3%などとなっています。

そして、自身の健康にとって最もリスクとなることとしては「生活習慣病を引き起こす生活習慣」41.9%が最も多く、次いで「加齢や遺伝」17.3%、「災害や交通事故といった不慮の事故」11.7%などを挙げています。

死因第1位のがん、第2位の心疾患など、生活習慣病は死因の約6割、国民医療費の約3割を占めています。生活習慣病を予防するためには、栄養バラ

健康のために何かしてありますか？

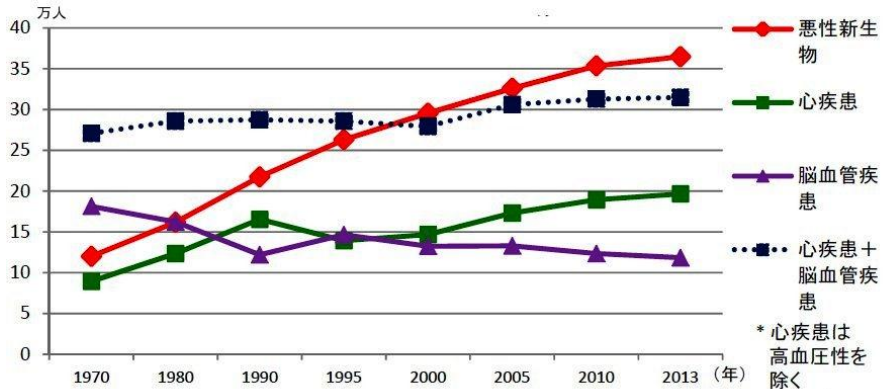
台風、集中豪雨、酷暑 異常気象で健康被害？

ンスの良い食生活と適度な運動に加え、健診・検診を受けることも重要とされ、特定健診やがん検診については、受診率の向上(目標として、特定健診:70%、がん検診:原則50%)が求められています。

なお、過半数の人が健康のために

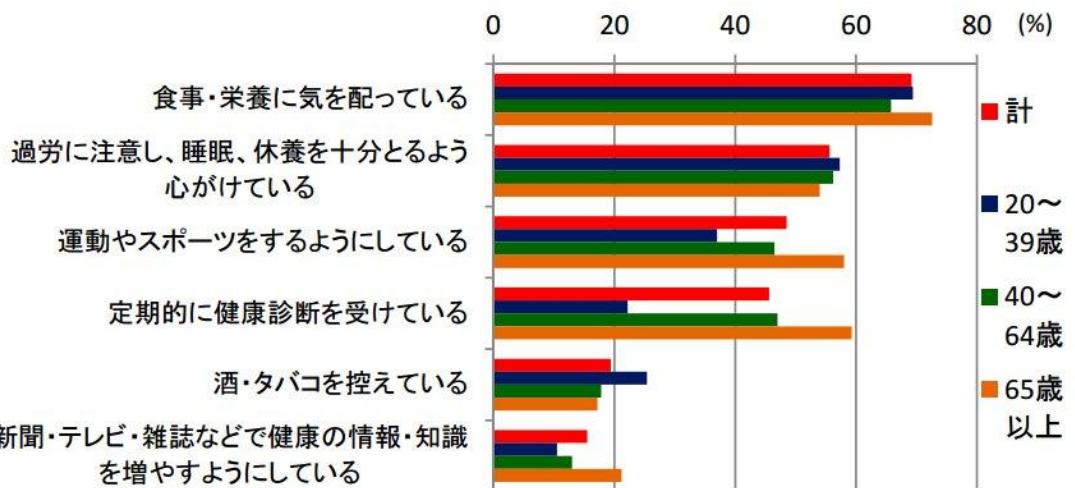
具体的に気をつけていることがあり、「食事・栄養」や「睡眠・休養」に気を配っている人が5割超、健康診断の受診や運動・スポーツをする人の割合は年齢が上がるほど高くなっています。

主な死因別に見た死亡者数の推移



厚生労働省「人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

健康のために具体的に気をつけていること



厚生労働省委託「健康意識に関する調査」(2014年)より

AIG富士生命保険株式会社

〒105-8633 東京都港区虎ノ門4-3-20
神谷町MTビル