

## 『自分だけは病気になんかならない』とお考えのあなたへ

「自分は健康だ！病気にならない」とお考えのあなたは本当に大丈夫でしょうか？

普段あなたが考えていることや実際の行動についての質問です。

「はい」「いいえ」のどちらかを選んでください。

Q 1	くじを引くとき、1等が当たったらどうしようとワクワクする。	1. はい	0. いいえ
Q 2	地球に隕石が落ちてくるかも、と心配になったことがある。	1. はい	0. いいえ
Q 3	40人学級で、少なくとも2人が同じ誕生日である確率は50%である。	1. はい	0. いいえ
Q 4	雷が鳴り響いていると、自分に落ちてきたらどうしようと心配になることがよくある。	1. はい	0. いいえ
Q 5	とにかく自分はツイているほうだと思う。	1. はい	0. いいえ

### 【4点以上の方】

あなたは完全に思い込みが強いタイプです。

物事の起こる確率に対する誤った思い込みが強いことが考えられます。

病気のなりやすさ（確率）を正しくとらえないと、気づいた時には・・・となることも！？

物事を自分に都合よく考えていませんか？病気になって損をするかもしれませんよ。

### 【2～3点の方】

あなたは時々思い込みが強いかも？！タイプです。

冷静に見極めている事柄とそうでない事柄が混在しています。

病気のなりやすさは正確に把握して、予防に生かしましょう。



### 【0～1点の方】

あなたは冷静沈着タイプです。

あなたは結構冷静に物事を見極めています。

病気のなりやすさも同じように冷静に把握して、予防に生かしましょう。

結果はいかがでしたか？



《病気にならない為のはじめの1歩 ※2歩目からは健康相談でお教えします。》

★「自分は病気にならない」という思い込みは捨てること。

【40～74歳の場合】

\* 男性の 2人 に 1人、女性の 5人 に 1人 はメタボリックシンドローム（又は予備群）。

\* 4人 に 1人 は糖尿病（又は予備群）。

\* 男性の 4人 に 3人、女性の 5人 に 3人 は高血圧症（又は予備群）。

『自分が思っていたより多い』感じがしませんか？

特に『女性に比べ、男性の方が多い』と感じませんか？

日本人の死亡原因ワースト3は、がん、心臓病、脳卒中です。心臓病と脳卒中はそのうち3割を占めます。つまり、日本人の3割がメタボが原因で亡くなっています。

### ここで、ちょっと心配になった方へ

まずは、特定健康診査を受け、自分の身体の状態を確認してみませんか？

特に、働き盛りの男性は、大歓迎です。（※町実施の特定健診は国保加入者が対象です。）

土日も開催いたしますので、ぜひ受診してください。お待ちしております。



平成22年度の特定健診の日程等は、町広報4月号でお知らせします。

○お問い合わせ 保健福祉課 ☎ 1603