

## 9月は健康増進普及月間です

【統一標語】 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病は、日常生活と深く関連しています。

健康の保持増進を図るためには、食生活の改善や運動習慣の定着など健康的な生活習慣を送ることが重要です。認知症や寝たきりにならない状態で生活できる「健康寿命」をのばすため、この機会に生活習慣を見直しましょう。

<令和3年度特定健診等結果>

		肥 満		糖 尿		血 圧		脂 質	
		BMI 25以上		HbA1c(NGSP)6.5以上		収縮期血圧140以上		LDLコレステロール140以上	
年齢	受診者	基準値以上	割合	基準値以上	割合	基準値以上	割合	基準値以上	割合
40～49歳	35人	12人	34.30%	1人	2.86%	4人	11.40%	7人	20.00%
50～59歳	52人	20人	38.50%	4人	7.69%	4人	7.69%	9人	17.30%
60～69歳	220人	69人	31.40%	29人	13.18%	60人	27.27%	53人	24.09%
70～74歳	201人	63人	31.30%	28人	13.93%	105人	52.23%	49人	24.37%
75歳以上	221人	54人	24.40%	21人	9.50%	83人	37.56%	39人	17.65%
合 計	729人	218人	29.90%	83人	11.39%	256人	35.12%	157人	21.54%

## 9月は食生活改善普及運動月間です

食事をおいしく、バランスよく

「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩一日マイナス2g」「毎日のくらしにwithミルク」

### 減塩にチャレンジ

福島県民の食塩摂取量は全国的に見ても多い状況。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させます。薄味は、続けていくことで慣れていきます。少しずつ減塩にチャレンジしましょう!!

福島県民の食塩摂取量（食塩摂取平均量）

	男性	女性
福島県	11.9g	9.9g
全 国	10.9g	9.3g
目 標	健康な成人	8g未満
	高血圧の方	6g未満

食塩摂取量

ワースト

男性2位 女性2位

- ◆汁物は1日1回以内に
- ◆めん類のスープは飲み干さない
- ◆味付けには、だしをきかせる・酸味や香辛料をいかにす
- ◆外食、練り製品（魚のすり身を主原料とし、食塩を加えて練って成型した後、加熱した食品：かまぼこ・ちくわ・はんぺんなど）の加工食品を控える
- ◆カリウムの多い食品（切り干し大根（乾）・とうがらし・かんぴょう（乾）・パセリなどの野菜や干しぶどう・アボカド・干し柿・プルーン（乾）などの果物）はナトリウムの排泄を促すので積極的にとる

Izumizaki-Country Village B・B・Q Plan 2022 4/1～11/30

バーベキューガーデン営業中です!

～～ お仲間・ご家族でB・B・Qや芋煮会はいかがでしょう? ～～

BBQセット 2,800円  
1人前(税込)

肉3種盛り 1,700円  
1人前(税込)

\*その他ご予算に応じます。場所の貸出@600円も承ります。



SPA&SPORTS PUBLIC HOTEL Izumizaki Country Village  
泉崎さつき温泉 泉崎カントリーヴィレッジ  
e-mail: spa@izumizaki-cv.com ☎53-4211

公式SNSこちらもチェック!

