



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4年度特定健診等結果>

		肥 満		糖 尿		血 圧		脂 質	
		BMI 25以上	割合	HbA1c(NGSP)5.6以上	割合	収縮期血圧130以上	割合	LDLコレステロール120以上	割合
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	28人	9人	32.1%	9人	32.1%	6人	21.4%	7人	25.0%
50～59歳	48人	16人	33.3%	15人	31.3%	18人	37.5%	22人	45.8%
60～69歳	221人	73人	33.0%	146人	66.1%	123人	55.7%	87人	39.4%
70～74歳	214人	72人	33.6%	155人	72.4%	131人	61.2%	85人	39.7%
75歳以上	242人	62人	25.6%	178人	73.6%	163人	67.4%	98人	40.5%
合 計	753人	232人	30.8%	503人	66.8%	441人	58.6%	299人	39.7%

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です。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!!

おいしく減塩にチャレンジ!

- ◆甘味、酸味、苦味、うま味の料理を組み合わせる
- ◆だしやスパイス、香味野菜を使う
- ◆汁物は、具たくさんにしてみましょう
→汁が少なくなる分、食塩も少なくなります
- ◆麺の汁は残しましょう
→麺類の汁には5.5g相当の食塩が含まれている可能性があります
- ◆味付けは、「ちょっとうす味」でストップ!



◆食塩目標量

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

◆泉崎村の食塩摂取推定量

男性：7.5g以上：223人(51%)
女性：6.5g以上：214人(49%)
(令和4年度健診結果より)
男女ともに、健診受診者の約半数は食塩摂取推定量が高い結果でした。

糖尿病や高血圧等の生活習慣病は、健康的な生活習慣を実践することで予防・改善できる疾患です。生活習慣を見直しましょう。