

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 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

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5年度特定健診等結果>

		肥 満		糖 尿		血 圧		脂 質	
		BMI 25以上		HbA1c(NGSP)5.6以上		収縮期血圧130以上		LDLコレステロール120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	26人	10人	38.5%	10人	38.5%	9人	34.6%	14人	53.8%
50～59歳	35人	11人	31.4%	15人	42.9%	17人	48.6%	17人	48.6%
60～69歳	200人	72人	36.0%	156人	78.0%	110人	55.7%	76人	38.0%
70～74歳	217人	73人	33.6%	160人	73.7%	162人	74.7%	90人	41.5%
75歳以上	258人	74人	28.7%	28人	10.9%	104人	40.3%	47人	18.2%
合 計	736人	240人	32.6%	369人	50.1%	402人	54.6%	244人	33.2%

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)

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。