

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」を伸ばすため、この機会に生活習慣を見直しましょう。

＜令和6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	34人	15人	44.1%	6人	17.6%	9人	26.5%	15人	44.1%
50～59歳	21人	7人	33.3%	9人	42.9%	6人	28.6%	12人	57.1%
60～69歳	169人	56人	33.1%	101人	59.8%	71人	42.0%	87人	51.5%
70～74歳	204人	62人	30.4%	107人	52.5%	104人	51.0%	85人	41.7%
75歳以上	297人	69人	23.2%	173人	58.2%	171人	57.6%	129人	43.4%
合 計	725人	209人	28.8%	396人	54.6%	361人	49.8%	328人	45.2%

		総 数		40歳代		50歳代		60歳代		70-74歳	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	メタボ予備軍	27人	15.4%	2人	22.2%	5人	25.0%	13人	20.0%	7人	8.6%
	メタボ該当者	55人	31.4%	3人	33.3%	3人	15.0%	20人	30.8%	29人	35.8%
女性	メタボ予備軍	17人	9.0%	1人	6.3%	3人	27.3%	9人	12.0%	4人	4.6%
	メタボ該当者	18人	9.5%	0人	0.0%	2人	18.2%	8人	10.7%	8人	9.2%

KDBシステム 厚生労働省様式5-3メタボリックシンドローム該当者・予備軍より抜粋

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

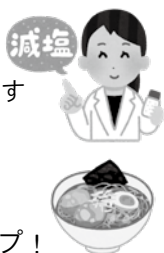
「毎日プラス1皿の野菜」「毎日のくらしに果物を」「おいしく減塩」「毎日のくらしにwithミルク」

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高い傾向にあります。食塩の摂り過ぎは、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。