

生活習慣 を見直そう

市役所健康づくり課
055(949)6820

皆さんは生活習慣病を知っていますか。生活習慣病は、食生活の乱れ、運動不足、喫煙、過度の飲酒などの悪い生活習慣が原因で発症する病気の総称です。伊豆の国市は、静岡県内でも高血圧、脂質異常が多く、メタボリックシンドローム該当者が多い市です。この機会に、生活習慣を見直してみませんか。

●生活習慣病予防月間とは

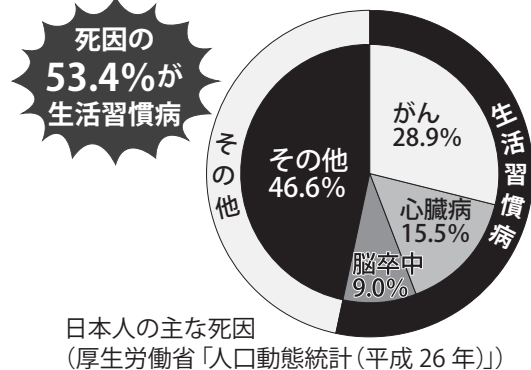
生活習慣病予防月間とは、（一社）日本生活習慣病予防協会が定める活動で、生活習慣病予防への国民の意識向上と健康寿命の伸長を目的としています。

【概要】

期間／毎年2月の1カ月間
基本テーマ／「一無・二少・三多」で生活習慣病予防
※「一無・二少・三多」とは
一無／禁煙のすすめ
二少／少食、少酒
三多／多動、多休、多接
※多接とは
多くの人、事、物に接する生活のこと。

●本当に怖い生活習慣病

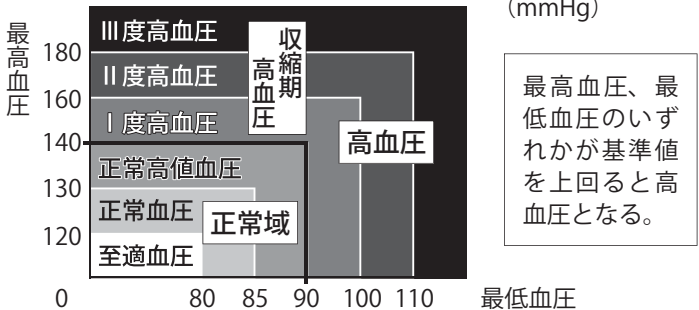
生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、死に至る場合もあります。そのため、予防や早期発見が大切です。



●生活習慣病の一例

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、歯周病、がん(種類により影響するものがあります)、メタボリックシンドローム(※)など
※メタボリックシンドローム
内臓脂肪型肥満(内臓肥満・腹部肥満)に高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態のこと(以下「メタボ」という)
今回は生活習慣病のうち、高血圧症、糖尿病、脂質異常症を例に挙げます。

高血圧の基準(平成26年日本高血圧学会による)

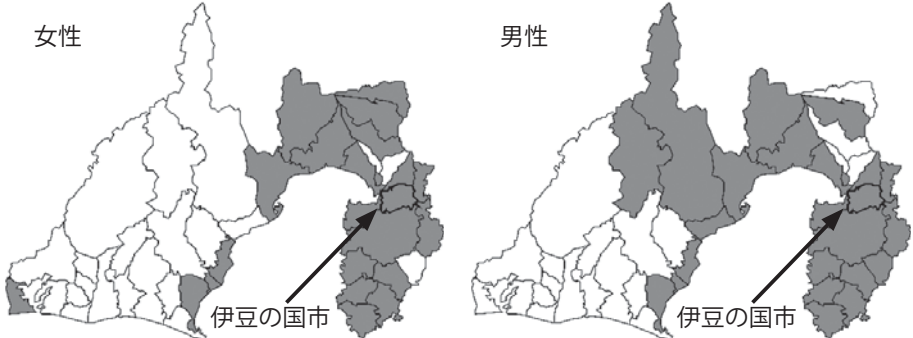


●高血圧症

高血圧症とは
血圧が高い状態が続く病気です。この状態では、血管にかかる負担が大きいため動脈硬化が進行し、より高血圧になるという悪循環をもたらします。

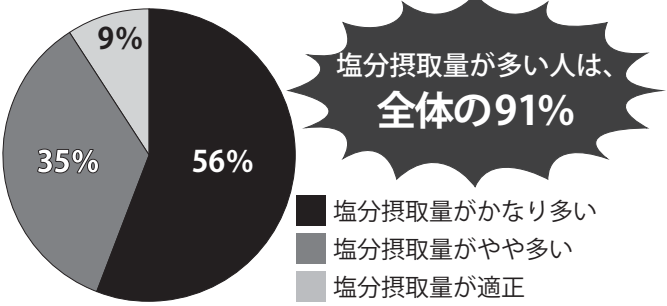
高血圧は無自覚で進行し、高血圧が続くと、脳卒中や心臓病のリスクが高まります。

伊豆の国市は高血圧大国
平成27年の特定健診によると、伊豆の国市は静岡県の平均よりも、高血圧の人が多いという結果でした。



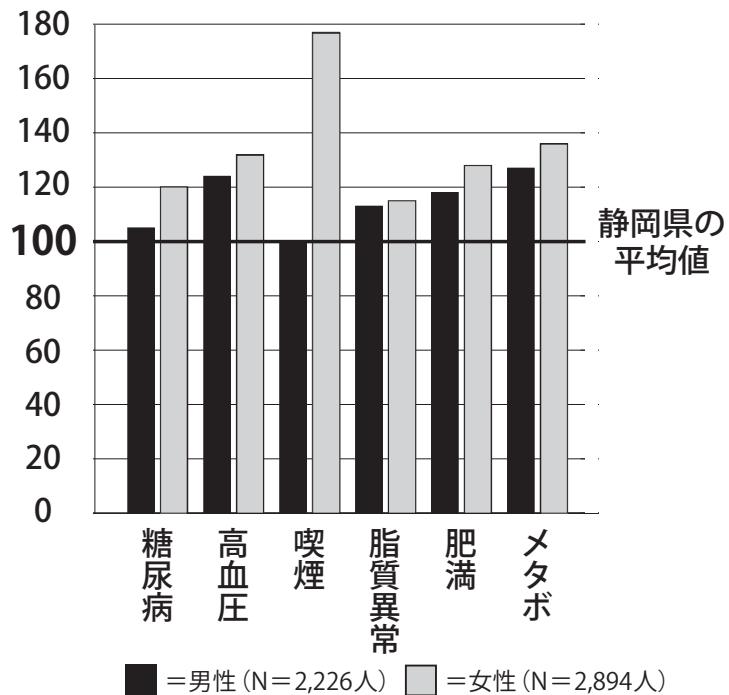
高血圧症有病者が静岡県の平均よりも多い市町(平成27年特定健診結果による)

平成28年度「お塩のとりかた」チェック集計結果 n=377人



高血圧を防ぐには
高血圧は塩分過多が原因の1つです。そのため、塩分の摂取量を減らすことが重要です。
伊豆地域では、漬物や干物など、塩分を多く含む食べ物を取り入れる頻度が多くなっています。また、市内在住者377人に行った「お塩のとりかたチェック(平成28年度)」の結果からも、塩分摂取量が多く、減塩が必要であることがわかります。

県を基準とした市国保加入者の状況(平成27年特定健診による)



静岡県の平均値を「100」とした場合のデータ分析。

男性
市のメタボ該当者は県内95保険者でワースト8位。肥満、高血圧、脂質異常も静岡県の平均値を超えている。

女性
市のメタボ該当者は全95保険者でワースト5位。それ以外にも、全項目で静岡県の平均値を超えている。

全体として
静岡県の平均値を下回る項目はなく、全体的に高い数値となった。とくにメタボ該当者は男女とも多い結果となった。

減塩 を目指して

- ①調味料はかけずにつける
- ②味付けにはダシをきかせる
- ③お酒のつまみには要注意
- ④麺類のスープは飲み干さない
- ⑤漬物を食べる回数を減らす

毎日の塩分のとりかたが将来の血圧を左右します。今から少しずつ減塩を心がけましょう。

高血圧なのに受診して
いなかったり、治療を中断したりしていませんか。心あたりのある人は、早めに医療機関を受診してください。

インスタントみそ汁は2.8g、カップラーメンは4.8gも食塩が含まれているって知ってた？



1日あたりの塩分摂取目標

男性 8g未満
女性 7g未満
※1食あたり2〜3g
高血圧の人 6g未満