

生活習慣 **チェンジ** ポイント

血圧
(収縮期血圧)

- ・麺類のスープは飲み干さない
- ・減塩調味料を使用する
- ・醤油はかけずにつける
- ・だしを効かせた味付け

血糖値
/HbA1c

- ・食事の時に野菜⇒汁物から食べ始める
- ・主食（糖質）を減らし、肉・魚・野菜を増やす
- ・夜遅くに食べない、夕食後は間食しない
- ・食後 30 分以内に体を動かす

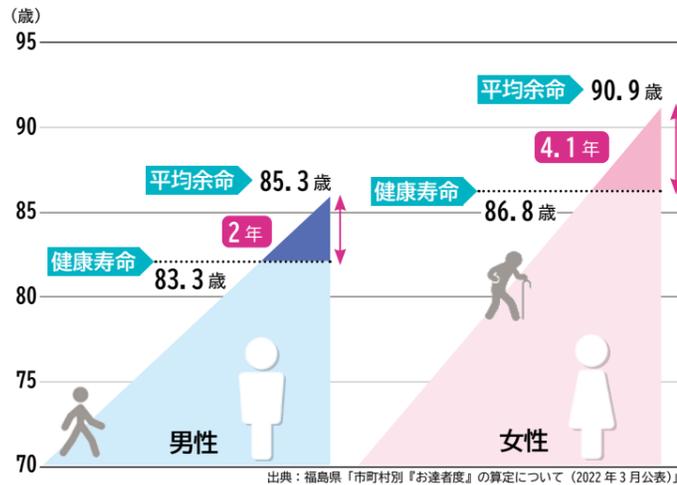
中性脂肪
コレステロール

- ・お菓子や脂身の多い肉、酒類の摂りすぎに注意する
- ・野菜や豆類、キノコ類など食物繊維を積極的に摂る

肥満 (BMI)
/ 腹囲

- ・満腹まで食べず、腹 8 分目を意識する
- ・お茶碗を小さくする
- ・間食は 1 日 200kcal まで
- ・歩ける距離は徒歩で移動する

3 国見町の平均余命と健康寿命 (2019 年)



国見町の 65 歳の平均余命は男性が 20.3 年 (85.3 歳) で女性が 25.9 年 (90.9 歳) です。

平均余命から健康寿命を引くと男性が 2 年、女性が 4.1 年にわたり、何らかの支援や介護を受けながら暮らすこととなります。国見町は、県内 59 市町村のうち男性は 48 位、女性は 51 位と他の市町村より支援が必要な期間が長いという結果になっています。

健康長寿のために、若いうちから生活習慣を見直して将来の病気や介護のリスクを減らしましょう！

4 国見町の主要死因

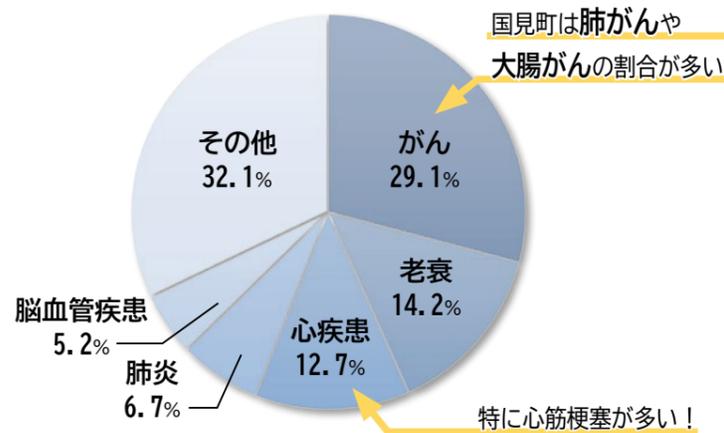
国見町は、食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣が原因で起こるがんや心疾患などで亡くなる方が多い傾向にあります。

肺がんは喫煙、大腸がんは加工肉や酒の過剰摂取、肥満がリスクに挙げられます。メタボリック・シンドロームの人は、心筋梗塞・脳梗塞で死亡するリスクが 3 倍といわれています。

メタボリックシンドロームとは？

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のこと

【国見町の死因別割合 (令和 2 年度)】



健診、「受けっぱなし」はもったいない！

健診結果には、健康寿命を延ばすヒントがみついています——

検査値が基準範囲を超えていたら、何が問題点か確認し、生活習慣の改善や治療につなげていくことが大切です。

1 令和 5 年度国見町の健診結果

6 月の総合検診では、1,579 人の方が受診しました。主な健診の結果は次のとおりです。

(収縮期血圧 130mmHg 以上)

高血圧の人の割合

男性 **52.2%** 女性 **42.8%**

国見町は高血圧の人の割合が年々増加しています。収縮期血圧 140mmHg 以上の方は 1 度受診をしましょう。

(LDL コレステロール 140mg/dl 以上)

高コレステロールの人の割合

男性 **35.7%** 女性 **39.5%**

全国的にはやや低い割合です。脂質異常症は心筋梗塞や狭心症の大きな要因になります。

(HbA1c 5.5% 以上)

高血糖の人の割合

男性 **62.3%** 女性 **60.8%**

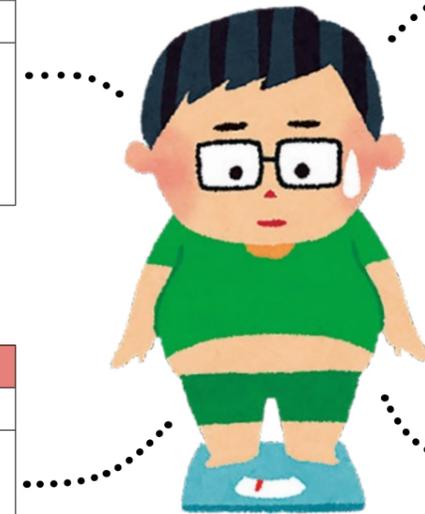
このうちの約 8 割が糖尿病予備群で、早い段階からの生活改善が重要です！

(BMI 25 以上)

肥満率

男性 **28.9%** 女性 **24.1%**

全国と同じぐらいの割合ですが、国見町は緩やかに増加傾向です。



2 国見町は塩分を摂りすぎている人が多いです！



1 日の食塩摂取量

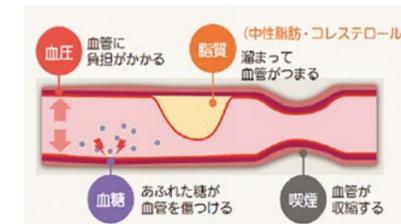
国見町の男性 **9.9 g/日**
(目標値 7.5 g 未満/日)

国見町的女性 **9.2 g/日**
(目標値 6.5 g 未満/日)

受診者の **89.7%** が塩分の摂りすぎでした！

高血圧の最大の要因は塩分の摂りすぎです。国見町は、塩分を摂りすぎている人が多い分、高血圧の割合が高い傾向にあります。

高血圧の状態では、血管は常に高い圧力を受けることとなります。血管が傷つくと、そこにコレステロールがたまり、動脈硬化が進むと脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。



▲健診後、減塩セミナーを開催しました