

健康ほつと情報

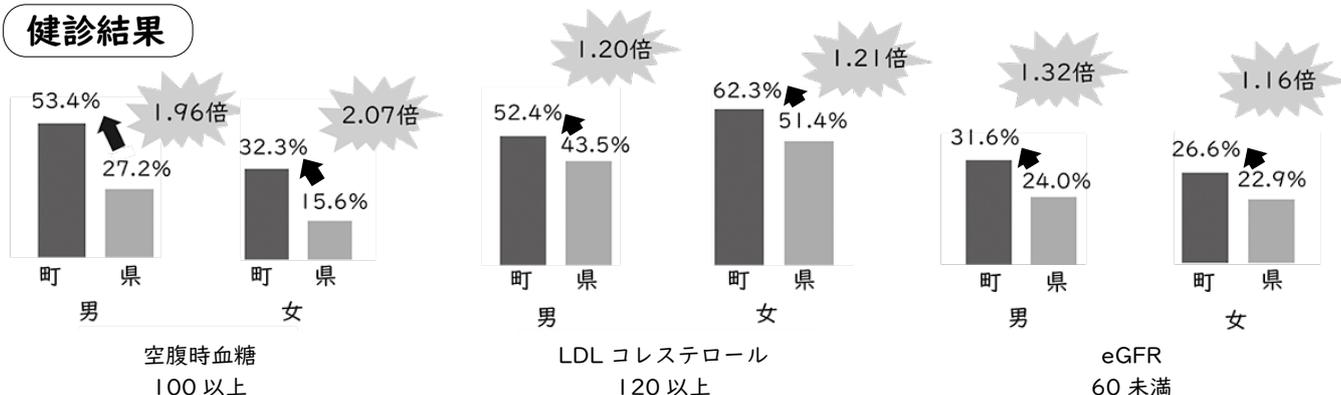
PART
1

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です

湯沢町の健康実態

令和6年度特定健診結果（40～74歳）から特徴的なものをピックアップしました。

健診結果



男女ともに、空腹時血糖、LDL コレステロール、eGFR の値が県に比べて高くなっています。これは、糖尿病や慢性腎臓病（CKD）のリスクにつながります。

※血糖値：血液中に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度。特定健診では100mg/dL以上を特定保健指導の基準値としている。

※ LDL コレステロール：肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロールと呼ばれるもの。

※ eGFR：推算糸球体濾過量。腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す。

生活習慣

糖尿病や慢性腎臓病は普段の生活習慣が大きく影響しています。生活習慣を見直すことで、数値の改善が期待できます。

食 事

週1回以上朝食を抜く人の割合 ……町 11.5% 県 7.7% (1.49倍)

運 動

1日1時間以上の運動習慣がない人の割合 …町 52.5% 県 42.5% (1.24倍)

飲 酒

3合以上の多量飲酒をする人の割合 ……町 4.2% 県 2.9% (1.45倍)

喫 煙

喫煙をする人の割合 ……町 14.6% 県 13.7% (1.07倍)

生活習慣の具体的な改善は、**①食事 ②運動 ③お酒を飲みすぎない ④禁煙** です！



食 事

「早寝早起き朝ごはん」

規則正しい生活を行い、朝食を食べましょう

「食事は三食、バランスよく」

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが大切です

運 動

今より「10分多く」からだを動かそう

例)・遠い所へ駐車・階段を使う・ラジオ体操やストレッチをする

お酒を飲みすぎない

1日の目安量（女性は下記の半分のみ）

例) ビール5度 500ml 焼酎25度 110ml
日本酒15度 180ml ウイスキー40度 60ml

禁 煙

喫煙は血管を硬くさせ、肺機能の低下やがんの原因にもなります