

健康ほつと情報



PART
1

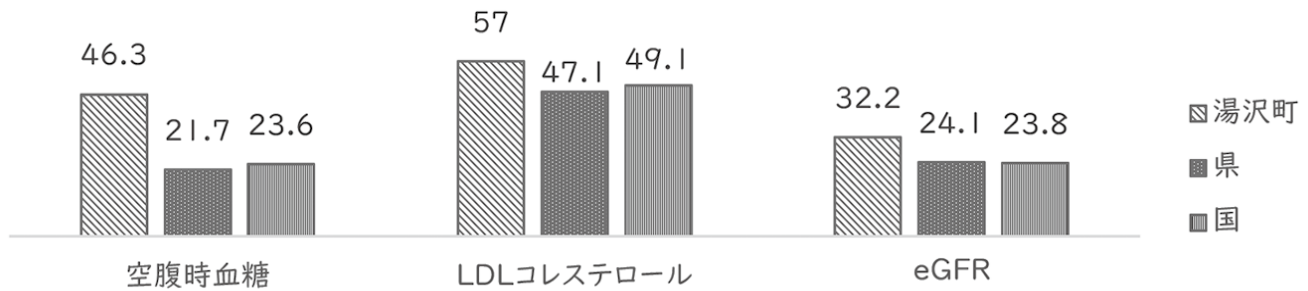
9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です！

湯沢町の健康実態

令和7年度特定健診結果（40～74歳）より特徴的なものをピックアップしました。

健診結果

有所見者の割合（％）



空腹時血糖、LDL コレステロール、eGFR の有所見者の割合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3回以上朝食を抜く人の割合 ……町 13.6% 県 8.1% (1.68倍)

運 動

1日1時間以上の運動習慣がない人の割合 …町 55.2% 県 43.7% (1.26倍)

飲 酒

3合以上の多量飲酒をする人の割合 ……町 4.8% 県 3.1% (1.55倍)

喫 煙

喫煙をする人の割合 ……町 15.3% 県 13.8% (1.11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ことが大切です

適度な運動

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量）

例) ビール5度 500ml
日本酒15度 180ml 焼酎25度 110ml
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