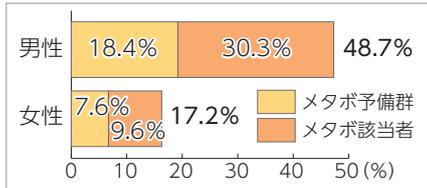


■年1回は特定健診を受診し健康管理を！ ～平成30年度特定健診受診者結果～

《メタボ予備群／該当者率》



受診者のうち、31.5%がメタボ予備群／該当者で、男性は女性の2.8倍多い状況です。

また、メタボ該当者の24.5%が「血圧高値かつ脂質高値」、メタボ予備群の30.5%が「血圧高値」に該当していました。一つ一つの判定値が軽症でも、複数重なると動脈硬化が進行しやすくなります。

《その他の割合》

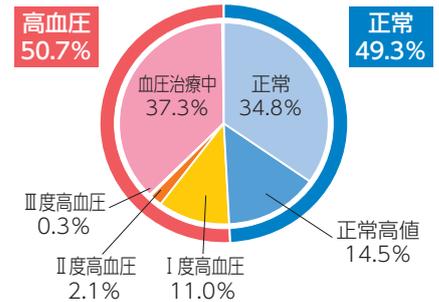
- ▷肥満 (BMI25以上) 28.2%
- ▷血糖高値47.9%
- ▷血圧高値51.9%
- ▷悪玉コレステロール高値49.9%
- ▷1項目でも要精検項目があった方57.6%

《本市の死亡原因の割合》

- ▷がん26.5%
 - ▷心疾患19.9%
 - ▷脳血管疾患10.4%
- 生活習慣病による死亡原因が、5割以上を占めています（「平成30年福島県保健統計の概況」より）。心疾患・脳血管疾患は、血圧を適正にコントロールすることで重症化を予防できます。

《受診者の半数50.7%が高血圧という結果に！》

- I度高血圧 140～159/
90～99mmHg
- II度高血圧 160～179/
100～109mmHg
- III度高血圧 180以上/
110mmHg以上



《塩分をとりすぎると、どうなる？》

- ①血液の塩分濃度が高くなる
- ②血液を水分で薄めようと体が働く
- ③血液量が増え、心拍出量が増える
- ④血圧が高くなる
- ⑤動脈硬化が進行し、脳・心臓・腎臓の血管に負担
⇒脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの原因に！



《1日の食塩摂取目標量》

成人男性	成人女性	高血圧の方
8.0g未満	7.0g未満	6.0g未満

ラーメン1杯の塩分は7.1g



(日本人の食事摂取基準2015年版より)

■いきいき健康チャレンジ白河

健康づくりに取り組んでポイントを集め、ポイントと賞品（図書カードまたは施設利用券）を交換する「白河いきいき健康マイレージ」に参加してみませんか？



- 参加申込期限 12月26日(木)
- ポイント交換期間 令和2年3月2日(月)まで
- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎2114

《施設利用券が使える施設・飲食店》

白河総合運動公園（北中川原）／しらさかの森スポーツ公園（白坂）／翠楽苑（南湖公園内）／えきかふえShirakawa（郭内）／健康まーじゃん雀健（中町）／り菜あん（弥次郎窪）／そば処大福家、わくわくパン工房（大手町）／ららマルシェ、カフェリとるえる（マイタウン白河内）／進盟ルーム白河店（田島）／ひじりん館（大信増見）／きつねうち温泉、東直売所ふれあいの里（東釜子）／※白河文化交流館コミネス（会津町）／※健康増進施設ウェルネスジム KANAHA（西郷村）

※利用できるサービス内容は、お問い合わせください。

■7月1日から個別検診が始まります

個別検診を希望する方は、各医療機関に予約のうえ受診してください（自己負担金がかかります）。実施医療機関の連絡先など詳しくは「2019年度市民検診のお知らせ（保存版）」または市ホームページをご覧ください（生活習慣病予防健診・大腸がん検診は、6月1日から実施中です）。

8月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
2日(金)	9:30～	東保健センター	40歳以上
7日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
21日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
26日(月)	13:30～	中央保健センター	71～74歳
30日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント