

# 令和からはじめる健康づくり

津幡町では健康づくりを推進するため、「津幡町健康づくり基本計画」を改訂しました。  
町の健診結果などから、①メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少 ②糖尿病発症・重症化予防  
③高血圧の改善を重点項目に定め、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指し、取り組んでいきましょう。

## 肥満（メタボリックシンドローム）

<メタボリックシンドロームの該当者の割合>

平成29年 27.7%  
令和2年 33.3%

該当者・予備群が増加しています

男性の3人に1人が肥満！

### 【食生活の改善】

★適正体重の維持

BMI 正常値 18.5~24.9

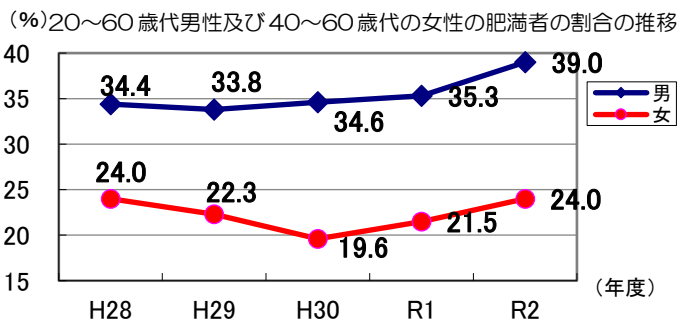
計算式：体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※減量により肥満に起因する疾患を一挙に改善させる。(肥満症診療ガイドラインより)

★減塩

★AYT（朝に野菜を食べよう）

肥満：BMI25以上



20~64歳の運動習慣のある者は約2割

### 【適度な運動】

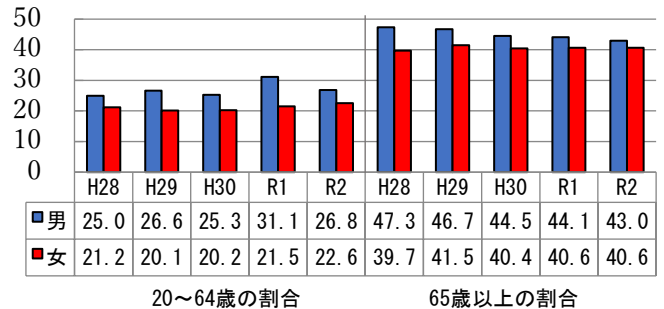
★自分に合った運動を見つける

★日常生活に運動を取り入れる

★1日30分、週2回以上運動する

※体重減少が3%未満であっても血液データの改善や糖尿病の発症予防効果が期待できる。(肥満症診療ガイドラインより)

運動習慣者（1日30分以上の軽く汗をかき運動を週2回以上、1年以上実施する者）の割合



## 糖尿病

<血糖値 HbA1c8.4% (NGSP値)以上の者の割合>

平成29年 0.9%  
令和1年 0.8%

県平均より高い現状です！

<R1年血糖値 HbA1c7.0%以上の割合>

【治療なし】

町：1.6% 県：1.3%

【治療あり】

町：44.5% 県：36.3%



しめじっぴー

★血糖値 HbA1c7.0%未満で合併症予防！

※細小血管合併症（し神経障害、め網膜症、じ腎症）

※動脈硬化性疾患（え壊疽、の脳卒中、き狭心症）

注）しめじ、えのきは糖尿病予防につながる食材です。

※HbA1cは過去1~2か月間の平均血糖を反映した値

## 高血圧

<140/90 mmHg以上の割合>

平成29年 男：26.8%  
女：22.2%  
令和2年 男：29.6%  
女：25.9%

4人に1人が高血圧

【正常血圧の基準値】

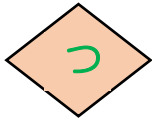
120/80mmHg 未満

★家庭での早朝血圧を知っておこう！

※昼間の血圧が正常な人でも2人に1人が早朝高血圧が見逃されています。



# 健康管理に「つばたまち」を実践しよう



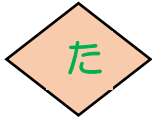
## つづけよう 今よりプラス1000歩

～ウォーキングなら約10分～ 津幡町役場と文化会館「シグナス」の往復で約10分



## 早食い防止 めざせカミカミ30回

～よく噛んで食べて 食べた後は歯みがき習慣 一生涯自分の歯で～



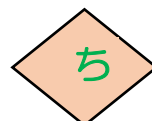
## 体重管理でメタボを改善

～1キロ減量するには7000キロカロリーの消費が必要～



## まず健診 健康づくりの第1歩

～年に1回は健診を受けよう～



## 調味料の味より素材の味を大切に

～塩分の目安は1日8g未満 減塩に取り組もう～

### ★食品の栄養成分表示を活用しよう

△△△飲料 (100ml 当たり)	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.04g

飲料の炭水化物は、およその糖分量を示しています。この飲料500ml全部を飲んだ場合  
10g×5=50g(砂糖にすると大さじ5)含まれていることとなります。

栄養成分の量を知り、上手に食品を選びましょう。

### ★野菜摂取めやす量は1日350g以上



生野菜だと両手いっぱい分が350g

野菜に含まれる食物繊維を朝食に摂ることで血糖の急激な上昇を抑える働きがあります。AYT(朝に野菜を食べよう)を推進しています。

### ★食品に含まれるエネルギー&塩分量

食品	エネルギー (kcal)	塩分量 (g)
ごはん (100g)	161	0
食パン6枚切り1枚(60g)	156	0.7
うどん1玉(麺のみ220g)	231	0.7
ハンバーガー1個	266	1.9
カレーライス1皿	811	3.3
カップラーメン(汁含む)	358	5.5
ウインナー1本(20g)	64	0.4
ベーコン1枚(20g)	81	0.4
ちくわ1本(40g)	48	0.8
鶏のから揚げ(100g)	313	2.5

### ★100kcal消費する運動のめやす

運動	時間(分)
歩行(普通速度)	50
床そうじ	40
体操(軽・中程度)	40
自転車に乗る	30
かなり速歩き	25
ジョギング	15
水泳(クロール)	15

### ★歯の定期検診を受けましょう



歯周病は10代からはじまります。さまざまな病気のリスクを高めることとなります。

- 糖尿病
- 心臓病
- 肺炎
- 脳血管疾患
- 早産 など

