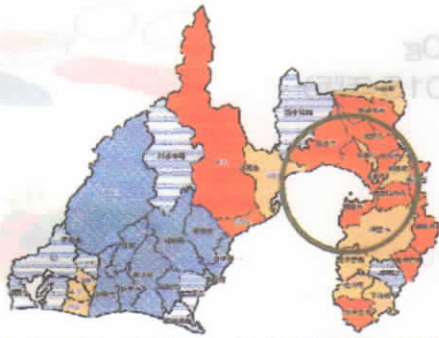


生活習慣病に関するアンケート結果 ～脂質異常症の予防について～ 愛鷹地区

脂質異常症は生活習慣病の1つで、血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）のバランスが崩れた状態です。特に自覚症状はありませんが、動脈硬化を進行させたり、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気の原因となることもあります。

沼津市は静岡県全体に比べて脂質異常症有病者が多くなっています！



赤色の市町：県全体と比べて有病者が多い市町

平成24年度の特定健診データから、沼津市の脂質異常症有病者は、静岡県全体と比べて**男性・女性ともに多くなっています**。

※ 脂質異常症有病者とは中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満、または LDL コレステロール 140mg/dl 以上もしくはコレステロールを下げる薬服用者です。

40歳以上の2人に1人が脂質異常症です



愛鷹地区は沼津市全体と比べて脂質異常症有病者は少なくなっています



赤色の地区：市全体と比べて有病者が多い地区

平成24年度の特定健診データから、愛鷹地区の脂質異常症有病者は、沼津市全体と比べて男性・女性ともに少なくなっていますが、沼津市全体では有病者が多いため、予防の対策が必要です。

若い年齢から予防に心がけることが大切です



大豆製品を摂っていますか？

脂質異常症有病者で大豆製品の摂取が週3回以下の人



平成27年度に各地区で実施した「脂質異常症と生活習慣に関するアンケート」結果から、沼津市では脂質異常症有病者は大豆製品の摂取が週3回以下の人が多く、さらに愛鷹地区では市全体と比べて**1.31倍多い**ことがわかりました。

大豆製品に含まれる良質なたんぱく質には血液中のコレステロールを減らす作用があります



裏面では脂質異常症予防・改善のための食生活のポイントを紹介しています

> 脂質異常症予防・改善のための食生活のポイント

● バランスのとれた食事を

脂質異常症予防・改善のためには、バランスのよい食事をとることが基本です。

主食・主菜・副菜を揃えて1日3食しっかり食べましょう。



● たんぱく質は肉に偏らないようにしましょう

脂身の多い肉などの動物性脂肪には、血中のコレステロールを増やす飽和脂肪酸が多く含まれています。大豆製品や魚（特に青背）にはコレステロール値を下げる働きがある不飽和脂肪酸が多く含まれていますので、1日1回は大豆製品や魚を食べるように心がけましょう。ただし、食べ過ぎには注意してください。



たんぱく質の1日の推奨量：成人男性 60g、成人女性 40g
(日本人の食事摂取基準 2015年版)

● 食物繊維を多くとりましょう

食物繊維にはコレステロールの排出を促す働きがあります。

食物繊維を多く含む野菜・きのこ類、海藻類を積極的にとりましょう。

野菜は1日に350g（小鉢で5皿分）の摂取が目安です。



> 特定健診を毎年受けて健康チェックをしましょう！

特定健診のメリット

1. 自覚症状のない生活習慣病等の病気を予防できます。
2. 病気の予防や早期発見により、医療費を削減することができます。
3. 毎年健診を受診することで、健康状態の変化が数値で確認できます。



基準値を超えたり数値が年々変化している項目がないかチェックして、生活習慣の改善につなげましょう。

参考) 愛鷹地区の平成28年度特定健診受診状況

■ 特定健診受診率ランキング (沼津市国民健康保険加入者の受診率)

愛鷹地区		
男性	29.5%	男性 10位
女性	40.1%	女性 12位
男女計	35.0%	男女計 10位/18地区中 (参考 H27年度: 9位)

愛鷹地区の特定健診受診率は市全体とほぼ同様です(市全体受診率 34.8%)。40~50歳代の受診率が低い傾向で、特に40~54歳までの男性の受診率が15%前後と低くなっています。

◆平成29年度 沼津市特定健康診査(40歳以上の国民健康保険加入者が対象)

健診期間: 平成29年6月12日(月)~10月31日(火)

実施内容: 身体計測、血圧・腹囲測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査等

実施場所: 各実施医療機関または集団健診会場

※詳細は6月1日号広報ぬまづと同時配布の「沼津市健康診査のご案内」や市ホームページでご確認ください。

【発行】

沼津市役所健康づくり課(保健センター)

〒410-0881 沼津市八幡町97

TEL 055-951-3480 FAX 055-951-5444