

自分は大丈夫と思っていないですか？

# 健康管理 じぶん事

問合せ 健康推進課 288-7926

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<sup>\*</sup>」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、介護に頼らない「健康寿命」の延伸を目指します。

<sup>\*</sup>津幡町健康づくり基本計画はホームページで見ることができます

万病のもと

## メタボリックシンドローム

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上

かつ

①②③の2つに該当

- ①中性脂肪 150mg/dL以上  
HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ②収縮期(最大)血圧 130mmHg以上  
拡張期(最小)血圧 85mmHg以上
- ③空腹時血糖 110mg/dL以上



放っておくと…



失明や手足の切断など、合併症を誘発

### 糖尿病 HbA1c <sup>\*</sup>6.5%以上

<sup>\*</sup>赤血球中のヘモグロビンがブドウ糖と結合している割合(1~2か月の平均血糖値)

主な合併症

神経障害、網膜症、腎臓病、脳卒中、狭心症

自覚症状がないまま進行

### 高血圧 正常血圧の基準値 120/80mmHg未満

主な原因 肥満、塩分の過剰摂取など

主な合併症

脳卒中、心不全、動脈硬化、腎臓病

## 健康管理に「つ・ば・た・ま・ち」



つづけよう 今よりプラス1,000歩

ウォーキングなら約10分

自分にあう運動を1日30分、週2回以上取り入れましょう



早食い防止 めざせカミカミ30回

良く噛んで食べて 食べた後は歯磨き  
半年に1回は歯科健診をうけましょう



体重管理でメタボ改善

体重管理の指標「BMI」正常域18.5~24.9 肥満25以上  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



まず健診 健康づくりの第1歩

年に1回は健診を。町では健診を実施中(12ページ参照)  
血圧など自宅でも測定できるものは積極的に測定を



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

### 日常生活のポイント

1キロ減量するには7,000kcalの消費が必要

100kcal消費する運動量

普通に歩く	50分
自転車	30分
ジョギング	15分
水泳 ※クロール	15分

食品に含まれるエネルギーと塩分量

食品	エネルギー	塩分
ごはん(100g)	161kcal	0g
食パン1枚(60g) ※6枚切り	156kcal	0.7g
カップラーメン ※汁含む	358kcal	5.5g
カレーライス1皿	811kcal	3.3g

<sup>\*</sup>食品に含まれる主な栄養は、ラベルやパッケージなどに「栄養成分表示」として記載されています

A(朝に) Y(野菜を) T(食べよう) 推進中!

350gの内訳

- 小松菜 1/3わ
- にんじん 大1/4本
- たまねぎ 小1/2個
- キャベツ 中1/8玉
- さやいんげん 3本
- きゅうり 小1/2本
- ミニトマト 3個

1日の野菜摂取目安量は350g以上

野菜に含まれる食物繊維には、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。朝の血糖値を上げないようにすることで、1日の血糖値の上昇を抑えます。

朝食に野菜を取り入れましょう。

広報つばた Cook Do どう?でAYTメニューを紹介