



えがお

愛顔のけんこう応援レター（112号）

今治保健所 健康増進課

〒794-8502

今治市旭町1丁目4-9

TEL 0898-23-2500（代）



令和7年8月1日発行

8月10日は健康ハートの日



愛媛県イメージアップキャラクター みさちゃん

8月10日が（ハート）と読めることから、1985年にこの日を「健康ハートの日」とすることを日本心臓財団が提唱しました。

心疾患は愛媛県の死亡原因の第2位であるとともに、介護が必要となる主な原因にもなっており、「自立して健康に暮らす」健康寿命の延伸には、発症予防や重症化予防が重要です。

日本心臓財団では、よい生活習慣として健康ハート10カ条を提唱しています。

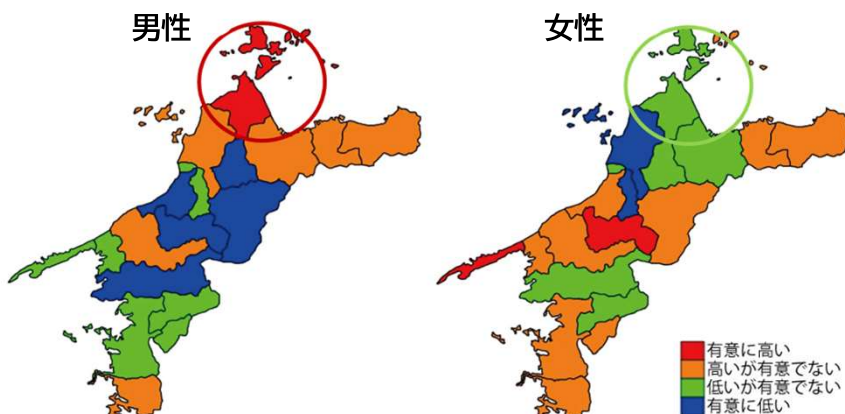
健康ハート10カ条

- 1 血圧とコレステロールを正常に。
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診をすれずに。



メタボリックシンドロームの分布（令和2年度：国保＋協会けんぽ）

愛媛県のビックデータから、今治圏域は、特に男性のメタボの方が有意に高いことが分かっています。



メタボリックシンドローム

（メタボ）とは!?

内臓脂肪型肥満を基盤とし、高血糖、脂質代謝異常、高血圧が重複している状態。動脈硬化を原因とした心疾患等の発症リスクが高くなります。

【判定基準】

日本予防医学協会

腹囲（男性：85cm、女性：90cm以上）

+

- ① 中性脂肪150mg/dL以上又はHDL-コレステロール40mg/dL未満 もしくは内服
- ② 収縮期血圧130mmHg以上又は拡張期血圧85mmHg以上 もしくは内服
- ③ 血糖110mg/dL以上又はHbA1c6.0%以上 もしくは内服

①～③が2つ以上該当

標準体重

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長160cmの人の標準体重は?
 $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 \div 56$

メタボ予防のために、まずは体重管理。自分の標準体重を計算してみよう!

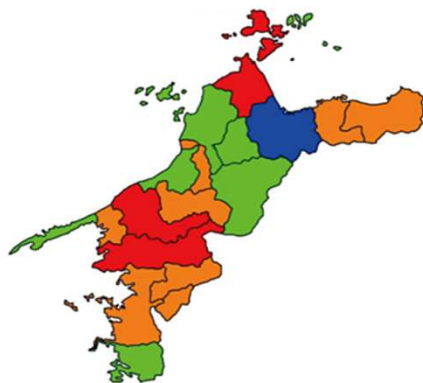
まずは3~6カ月で**現体重の3%減量**を目標に!
 例えば、体重70kgの人なら、3~6か月で**2kg減量**



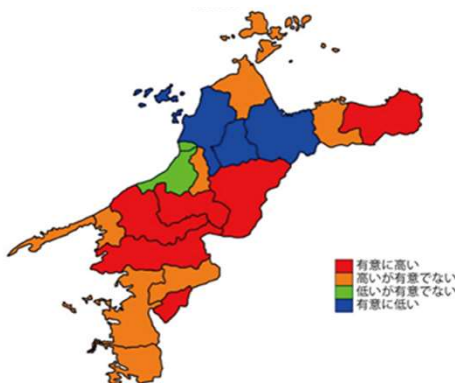
高血圧の分布 (令和2年度:国保+協会けんぽ)

今治市は、**高血圧も男性**の方が有意に高いことが分かっています。

男性

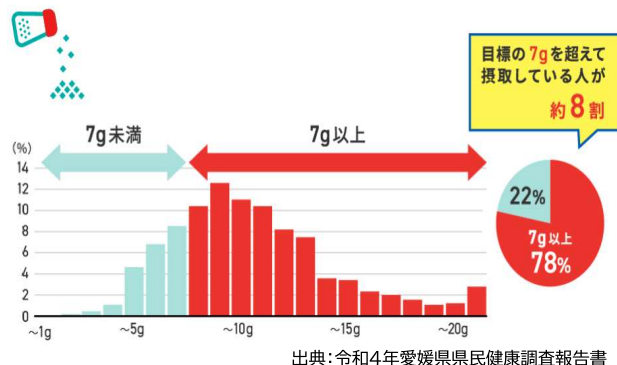


女性



出典:令和4年度 愛媛県ビックデータ活用県民健康づくり事業データ分析報告書

食塩の摂取状況 (目標:7g以下)



高血圧の予防には減塩が重要。でも、まだ8割の県民が摂りすぎダーク!



愛媛県 ダークみきゃん

でも、ちょっとした工夫で塩分は減らせます!

■ その1 食品や料理の選び方

- 食品の「**栄養成分表示**」を見て選ぶ
- 「**減塩**」と書かれた食品を選ぶ
- 「**味付けご飯**」ばかり食べないようにする

■ その2 調理を工夫する

- 食塩を減らして、**だし多めに**
- 食塩を減らして、**果汁や香辛料**をプラス

■ その3 食べ方を工夫する

- 麺類は**汁を残す!**
- しょうゆやソースは、**かけるよりつける**
- 果物や野菜**をよく食べる



高血圧予防対策『減塩』ポータルサイト



ちょっとした工夫で
塩分
 を減らせるよ!



愛媛県の高血圧予防対策『減塩』ポータルサイトでは、塩分チェックや、減塩動画なども掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

過去の応援レターもホームページに掲載しています! 気になる方は、ぜひホームページへ!

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コードは
 コチラ!

