

とくしゅう しょく けんこう 特集 食から はじめる 健康づくり

いつまでも 健康で いるために

いつまでも 健康で いるためには、病気を 早く 見つけて、早く 治すことが 大切です。

また、病気に ならない 生活を 送る ことが 大切です。

がんや 心臓の 病気、脳の 病気、糖尿病、高血圧などの

生活習慣病は 知らないうちに、悪くなります。

この 病気は、毎日の 食事や 運動、たばこや お酒などの 生活の 習慣と

関係するので、生活の 習慣を 見直すことで 予防が できます。



しょくじ せいかつしゅうかんびょう かんけい 食事と 生活習慣病の 関係

特定健診の 結果から、沼津市では メタボリックシンドローム(メタボ)※の 人や 肥満(基準より 太っていること)の 人の 割合が 男性も 女性も 静岡県の 割合より 多いです。必要以上に 食べることや お塩の とりすぎを 続けると、メタボや 生活習慣病に なります。

※メタボリックシンドローム(メタボ)とは、腹囲(お腹まわりの 太さ)が 基準以上で、血液の 検査の

結果から 正常を 超えた 値があることを いいます。

ぬまづし とくていけんしん けっか 【沼津市の 特定健診の 結果】

	男性	女性
メタボに なった人	108.8 (県より 多い)	107.0 (県より 多い)
メタボに なりそうな人	108.1 (県より 多い)	111.1 (県より 多い)
肥満の人	109.0 (県より 多い)	108.5 (県より 多い)
高血圧の人	101.7 (県より 多い)	99.8 (県より 少し 少ない)
脂質異常の人	101.6 (県より 多い)	100.8 (県より 多い)
糖尿病の人	109.7 (県より 多い)	98.4 (県より 少し 少ない)



※静岡県 全体の 結果を 100とする 時の 数字

100を 超えていると 静岡県 全体よりも 当てはまる人が 多いと いう 意味です。

資料 : 特定健診・特定保健指導に係る 健診等 データ 報告書(平成30年度)