

＼はじめよう！／

成人・女性の健康づくり

成人は、自らの健康状態に関心を持ち、継続的に生活習慣の改善に取り組むとともに、高齢期に至るまで健康を保持するため、必要な指導や治療を受けることが重要です。食・生活習慣に気を付けながら、休養・睡眠をしっかり取りましょう。また、女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化する特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。バランスの良い食生活や、禁煙や節酒など健康づくりに気をつけましょう。

データで見る成人・女性の健康課題

メタボ率が高い

メタボリックシンドローム該当者の割合が全国平均と比べて**高い！**
 該当者 **35.1%** 全国平均より**3.3%高い**
 (福島県国民健康保険団体連合会 DATALAND)



特定健診受診率が低い

県内ワースト1位！

受診率 **31.85%**
 県平均より**10.43%低い**
 (令和4年度版 ふくしまの国保のすがた) ※40~74歳

がん検診受診率が低い

各種がん検診の受診率が**低い！**

胃がん	15.4%
肺がん	19.4%
大腸がん	15.7%
子宮頸がん	14.3%
乳がん	14.9%



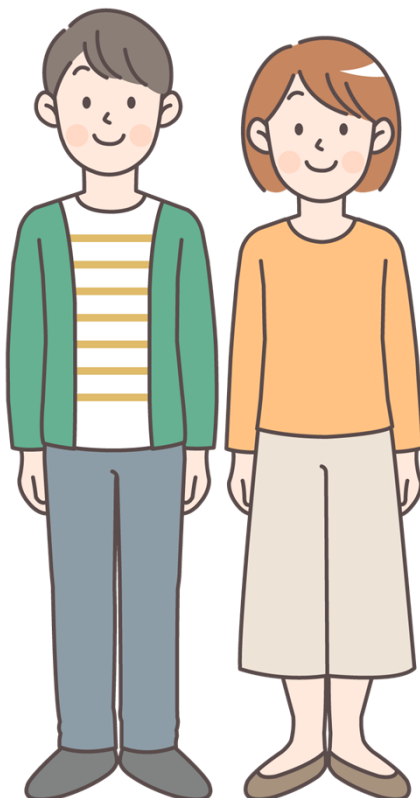
(いわき市の保健福祉・子育て支援 令和3年度)

喫煙率が高い

男女ともに県と比べて**喫煙率が高い**
 特に女性の喫煙率は、
県内13市中ワースト2位！

男性 37.6% 県と比較して**1.3%高い**
 女性 12.3% 県と比較して**1.9%高い**

(福島県版健康データベース報告書 2023) ※40~74歳



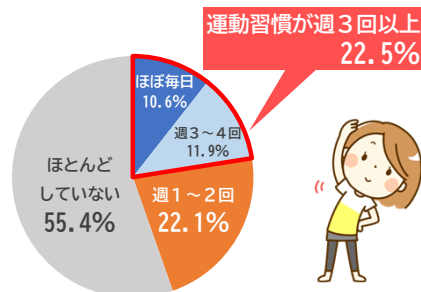
アンケート結果から見える成人・女性の健康課題

Check!

運動習慣のない人が多くなっています。
 メタボ対策からも年代に応じた

運動習慣づくりが課題です。

【1回30分以上の汗ばむ程度の運動の頻度】
 壮年期 (30~64歳)



(令和4年度市民アンケート)

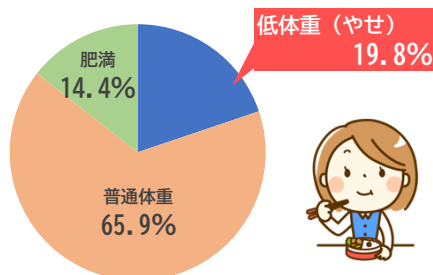
Check!

若い世代の女性で低体重(やせ)と判断される割合が高くなっています。

1日3食のバランスの良い食事など、食習慣づくり

が課題です。

【適正体重 (BMI)】
 青年期 (16~29歳) 女性のみ



(令和4年度市民アンケート)

市民みんなでチャレンジ!

高齢期を見据えた生活習慣の改善と女性の活躍を支える健康づくりを目指しましょう!

Let's チャレンジ! ① 朝食をしっかり食べよう!

3食を規則ただしく摂取することは、食べ過ぎや血糖値の急激な上昇を防ぐことにつながります。特に朝食は、良好な生活リズムの構築、ストレス解消、便秘予防など、様々な効果が期待されます。

ワンポイントアドバイス!

手軽な朝食をストックしておこう!



夕食が遅くなる時の食べ方に気をつけよう!



Let's チャレンジ! ② 減塩しよう!

血圧が高くないからといって、減塩は必要ないと思いませんか? 塩分を摂りすぎた生活は、やがて脳血管疾患や心疾患につながるリスクを高めます。若い時から減塩を意識しましょう。[目標値:男性7.5g 女性6.5g]

ワンポイントアドバイス!

商品の栄養成分表示をチェックして塩分量を知ろう!

栄養成分表示(100g当たり)

熱	量	0 kcal
たんぱく質		0 g
脂	質	0 g
炭水化物		0 g
食塩相当量		0 g

(当社分析比)

野菜をたくさん摂取しよう!
[目標: 1日350g]



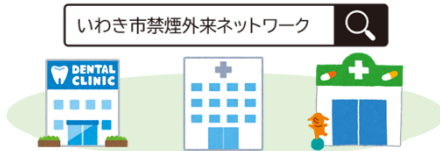
Let's チャレンジ! ③ 禁煙をしよう!

喫煙は、がん・循環器病・COPDといった生活習慣病のリスクを高める要因となります。特に女性の妊娠中の喫煙は流産、早産、新生児死亡などのリスクが高くなります。禁煙に取り組むことは、自分のカラダだけでなく、家族など周りの方にも好影響を与える最も効果的な健康づくり活動です。

ワンポイントアドバイス!

禁煙に取り組みましょう。

「いわき市禁煙外来ネットワーク」を活用しましょう。



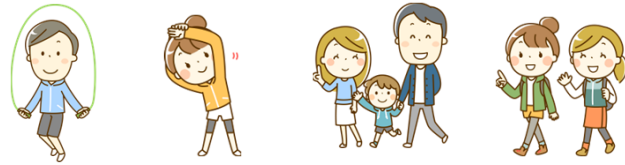
Let's チャレンジ! ④ メタボ対策に取り組もう!

メタボの予防・改善に向けては、食習慣に加え、運動習慣の改善に取り組むことが重要です。運動は骨を丈夫にし、筋肉の強化、肥満予防につながります。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する予防・改善効果が期待されます。

ワンポイントアドバイス!

30分以上の運動を週2回以上取り組みましょう。

歩く機会を増やすことから始めましょう。



Let's チャレンジ! ⑤ 睡眠で休養をしっかりとうろう!

睡眠不足は、肥満、高血圧、心疾患、脳血管疾患、精神疾患など、様々な健康リスクにつながります。睡眠でしっかりと休養すると、疲労回復やストレス解消など、様々な効果が期待されます。

ワンポイントアドバイス!

6時間以上を目安に睡眠時間をしっかり確保しましょう。

食・運動などの生活習慣や睡眠環境を見直して、睡眠の質を高めましょう。



Let's チャレンジ! ⑥ 検診を受けましょう!

女性は、ライフステージによってかかりやすい病気が異なり、女性ホルモンの影響を大きく受けます。特に、女性特有の乳がんや子宮頸がんなどは、若い世代で発症することが多いため、早期からの検診受診等が重要です。

ワンポイントアドバイス!

乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう。

子宮頸がん(HPV)予防ワクチンを接種しましょう。



「健康いわき21」を策定しました!