

Challenge

1 朝食をしっかり食べよう！

3食を規則正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、さまざまな効果が期待されます。

1 point!

- ✓手軽な朝食をストックしましょう。
- ✓夕食が遅くなる時は夕食を2回に分ける分食や消化のよい食事などを心がけよう。



Challenge

3 禁煙しよう！

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。

1 point!

- ✓「いわき市禁煙外来ネットワーク」を活用しましょう。



Challenge

5 睡眠をしっかりとりよう！

睡眠不足は、肥満、高血圧、心疾患、脳血管疾患、精神疾患などさまざまな健康リスクにつながります。

睡眠でしっかり休養をとると疲労回復やストレス解消など、さまざまな効果が期待されます。

1 point!

- ✓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。

「健康いわき 21 (第三次)」はこちら



Challenge

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。

1 point!

- ✓商品の栄養成分表示を確認して塩分量を知ろう。
- ✓1日の塩分摂取量を男性は7.5g未満、女性は6.5g未満にしましょう。

栄養成分表示(000g当たり)	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

(当社分析比)

Challenge

4 メタボ対策！

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。

1 point!

- ✓30分以上の運動を週2回以上取り組みましょう。
- ✓歩く機会を増やしましょう。



Challenge

6 女性の健康に向けて！

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。

1 point!

- ✓乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう。
- ✓女性ホルモンの影響や加齢に伴う体の変化など、基礎知識を身につけましょう。

いわき健康ポータルサイトはこちら



特集3

20代からの生活習慣病予防

9月は健康増進普及月間

「心身ともに健康で、いきがいを持って生活できる」を基本理念とした健康増進計画「健康いわき 21 (第三次)」を策定しました。基本理念の実現には、若い頃からの生活習慣病の予防・改善が重要です。

いわきの豊かな未来づくりに市民の皆さんの健康は欠かせません。本特集をきっかけに、意識や行動を変え、生活習慣を見直してみませんか。

いわき市の健康課題

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)

循環器系疾患の死亡者が多い

男女ともに全国と比べて高い死亡率

男性の心疾患は

県内ワースト2位

心疾患 男性 全国の約1.29倍
女性 全国の約1.14倍

脳血管疾患 男性 全国の約1.28倍
女性 全国の約1.31倍

(平成25～29年 人口動態統計特殊報告)

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市で

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

(福島県健康データベース報告書 2023)

特定健診受診率が低い

県内13市で **ワースト1位**
受診率 **31.9%** 県平均より **10.4%** 低い

(令和4年度版 ふくしまの国保のすがた)

特定健康診査を受けて健“幸”長寿になろう！

特定健康診査は、生活習慣病の予防・改善のためにメタボリックシンドロームに着目した健診です。年に1度は特定健康診査を受けましょう。



いわき市の特定健康診査「ココがすごい！」

費用は無料！



- ①一般的な健診項目に加えて、腎機能検査や心電図検査、眼底検査、推定食塩摂取量など、より詳しい検査も同時に受けられる！
- ②希望者は、健診後に食事や運動などについて、専門職に相談できる！