

「ふくけん！健診」から

ふくろいの健康課題

半数以上に

高血圧の傾向!?

が見えてきました

自分で思っているよりも

塩分とりすぎ!?



市では、令和5・6年度に県および静岡社会健康医学大学院大学と協働で、特定健診の受診項目のほかに身体機能検査や歯科検診などを実施する「ふくけん！健診」を実施しました。その結果から市民の健康状態の特徴が明らかになってきました。さらに健康であり続けるために、口頃から病気の予防をしていきたいと思います。

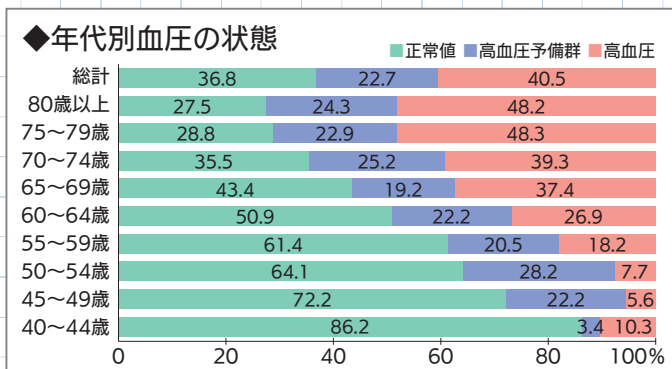
④保健予防課検診指導係

TEL 4217275

「ふくけん！健診」の概要

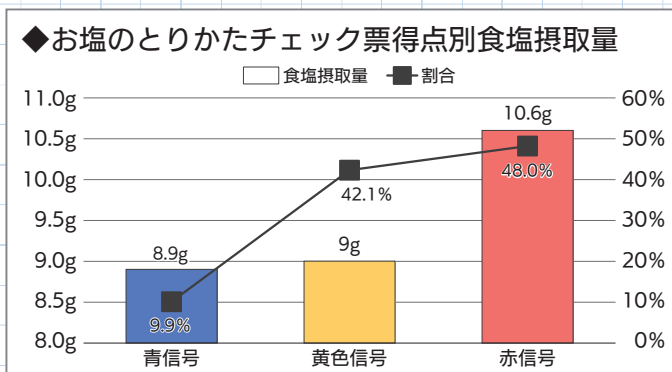
対象：40～74歳の袋井市国民健康保険加入者、75～84歳の後期高齢者医療制度加入者
受診人数：2,063人

市民の健康状態の特徴①



- ✓ 高血圧(最高血圧140mmHg以上、最低血圧90mmHg以上)は、全体の40.5%の人、高血圧予備群(最高血圧130～139mmHg、最低血圧80～89mmHg以上)は、22.7%の人が該当します。
- ✓ 特に60歳以上では、4割以上が高血圧に該当しています。

市民の健康状態の特徴②

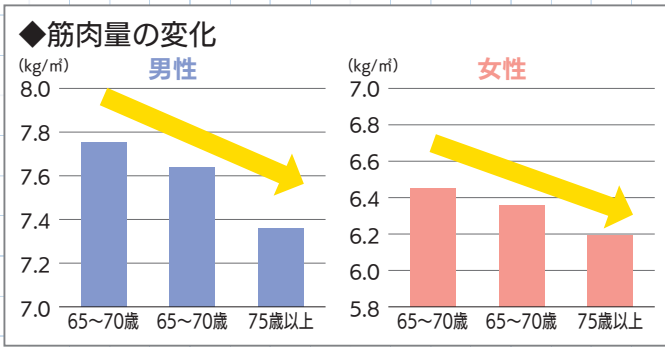


検査方法

- ①「お塩のとりかたチェック票」で塩分の摂取状況を自己チェック
→塩分摂取状況の自己チェックの結果を既定の値で「赤信号」、「黄色信号」、「青信号」に分類
- ②尿検査で実際の食塩摂取量を確認

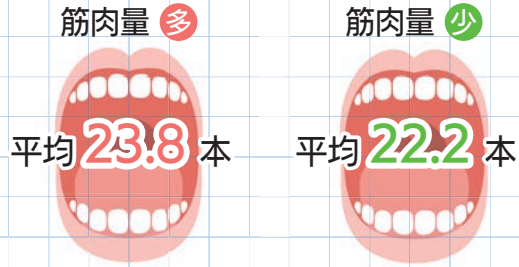
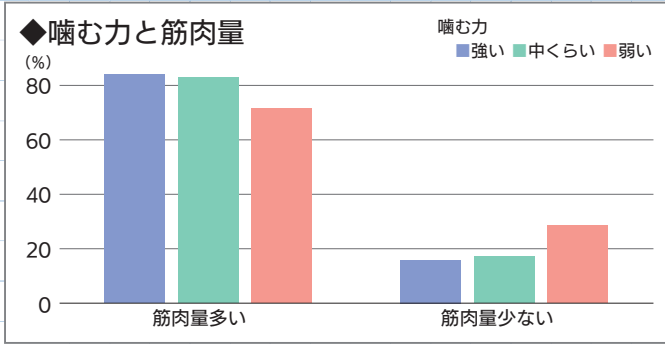
- ✓ 自己チェックで塩分摂取量が多いと感じている「赤信号」の人は全体の約半数にのびります。
- ✓ 適切に塩分摂取ができていると感じている「青信号」の人の平均食塩摂取量は8.9g/日。1日にとる食塩の目標量は、成人男性が7.5g未満/日、成人女性は6.5g未満/日であるため、「青信号」でも目標量を超えている人がいます。

歯が少ない人は
〇〇も少ない!?



「ふくけん！健診」の結果から、男女とも加齢により筋肉量が減少していることがわかります。

また、40歳から84歳以下の受診者2,039人のうち、筋肉量の多い人(1,710人)の歯の平均本数は23.8本で、筋肉量が少ない人(329人)は22.2本となっており、歯が少なくなり噛む力が弱い人ほど筋肉量が減少することもわかりました。



保健師からのアドバイス

歯が少なくなり噛む力が弱くなると、固い食べ物よりやわらかい食べ物を食べがちになります。すると、体を維持するための栄養が不足してしまいます。少しでも固いものが食べにくいと感じたら、歯科医院へ相談してください。

＼健康でいるために取り組もう！／

3つの POINT

POINT 01 減塩とバランスを意識した食生活



減塩と野菜の摂取は高血圧予防に効果的です。

そのために、朝食・昼食・夕食で主食・主菜・副菜をしっかりとバランスよく食べましょう。

POINT 02 まずは毎日10分体を動かそう



日常的に体を動かすことで、将来の筋力の維持や生活習慣病の予防に期待できます。1日10分間から運動を始めてみませんか。どんな運動をしようか迷う人には、足の筋肉を鍛える「ふくけん！体操」がおすすめです。

POINT 03 自分の体の数値を見える化しよう



日頃から体重や血圧の測定などを行い、記録して見える化しましょう。

また、毎年市や会社で実施する健康診断や歯科検診を受診し、定期的に健康状態を振り返りましょう。