



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

循環器病

脳卒中、心臓病その他の循環器病(以下、「循環器病」という)は、日本の主要な死亡原因となっています。平成30年の人口動態統計によると、心疾患は死亡原因の第2位、脳血管疾患は第4位であり、両者を合わせると、悪性新生物(がん)に次ぐ死亡原因となっており、年間31万人以上の方が亡くなっています。

好ましくない生活習慣

(不適切な食生活・運動不足・過剰飲酒・喫煙など)



危険因子の発現

(高血圧・脂質異常・糖尿病・メタボリックシンドローム)



循環器病の発症 循環器病による障害 循環器病による死亡

(脳卒中・心筋梗塞・心不全)

循環器病予防のポイント

- ①適正体重・血圧の管理
- ②減塩
- ③運動習慣
- ④禁煙



～減塩について～

日本人の食塩摂取量(平均値20歳以上)

【全国】男性11.0g/日 女性9.3g/日

※平成30年国民健康・栄養調査結果より

【群馬県】男性10.7g/日 女性9.4g/日

※平成28年度県民健康・栄養調査結果より

日本人の食塩摂取目標量(18歳以上)は、
男性7.5g/日未滿、女性6.5g/日未滿です。

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より

男女とも、目標量より食塩を摂りすぎている現状にあります。循環器病などの疾患を予防するためにも、日頃の食生活を見直してみましょう。

注) 高血圧および慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩摂取目標量は、男女とも6.0g/日未滿



食品・調味料中の食塩含有量表

あなたが普段食べているものには、
どれくらい食塩が含まれているか知っていますか。



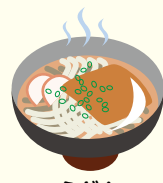
みそ汁(1杯)
約1.5g



あじの開き(1尾)
約1.4g



梅干し(1つ)
約2.2g



うどん
(1杯、汁を含む)
約5~6g



塩
(小さじ1杯)
6.0g



濃い口しょうゆ
(小さじ1杯)
0.9g

問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174) 次回は9月1日号に『身体活動・次世代の健康』の掲載を予定しています