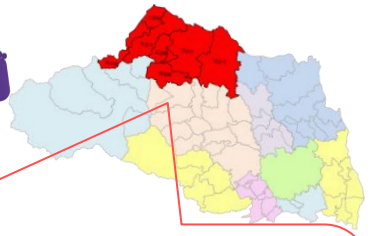


北部地域の健康を取り巻く 状況と生活習慣を変える1STEP



○健康寿命が短い

最下位(女性)

○脳血管疾患・心疾患での死亡

最下位(男女)

○血圧・血糖値が高め

食



○地理的特徴

・小麦の生産が豊富



県内作付け面積
5市町/上位10市町が北部！！

○食生活の特徴

・うどん文化



・野菜の食べ方



調味料とセット

○食塩摂取量(R4)

県平均 10.3g/日

管内(1地区) 8.1g/日

・Max 14.4g/日

・Min 3.7g/日

運動

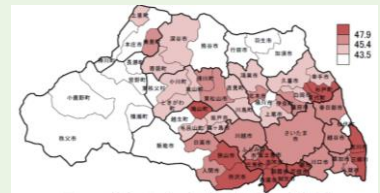


○自動車必須の生活

普通自動車保有台数(千人当たり)

- 1位 東秩父村
- 2位 ときがわ町
- 3位 美里町
- 4位 神川町
- ...
- 17位 上里町

○運動習慣が少ない

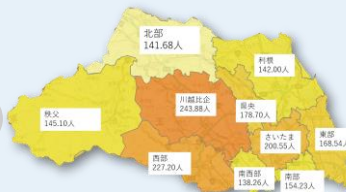


運動を1日1時間以上
実施しているものの割合(多いほど濃い色)

医療



○医師数 (人口10万対) ○生活習慣の改善



医師の数が少ない



生活習慣を改善していない者
の割合(多いほど濃い色)

○特定健診受診率

北部地域 38.4%

(埼玉県 40.4%)

○医療費(1人あたり診療費)

第8位/全10地域

*少ない方が上位

偏った食事
+
運動習慣の
少なさ

高血圧・
高血糖
状態

心疾患
脳血管
疾患



今から改善の1STEPを
始めましょう！裏面へ！

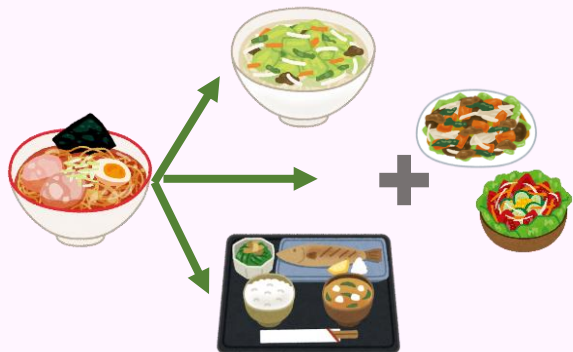
北部地域の健康を取り巻く状況と生活習慣を変える1STEP

増やす1STEP 減らす1STEP

～食事編 ～

増やすのは… 野菜

1日の食事に+1品から始めましょう



野菜に多く含まれるカリウムは、
正常な血圧を保つ働きがあります。
特にブロッコリーやほうれん草がおすすめ！

減らすのは… 食塩

目指すは！ 男性7.5g/日、女性6.5g/日

○栄養成分表示を見るべし

栄養成分表示 (10g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	0.0g

○麺類の汁は残すべし



○調味料の使い過ぎに注意すべし



～運動編 ～

増やすのは… 運動時間

Step1

・1日+10分歩く
→糖尿病等の生活習慣病の発症、
死亡リスクが3%低減

Step2

・1日60分歩く
→動く時間が長いほどリスク低減

Step3

・1週間で60分汗をかくくらい運動する
→リスクが10%低減
運動量(時間)が多いほどリスク低減

減らすのは… 座位時間



階段を上ったり、

ときどき
ストレッチしたり、



家では家事をしたり、



座っている時間が長いと、
糖尿病などの生活習慣病のリスクが上がります。

今日、今から始めましょう！！

ただし、増やすSTEPと減らすSTEPが逆にならないよう要注意！

埼玉県熊谷保健所 保健予防推進担当

〒360-0031 熊谷市末広3-9-1 tel:048-578-4548 Mail: k2328113@pref.saitama.lg.jp

