

長野県民の健康のすがた：生活習慣病編

～平成25年度県民健康・栄養調査結果から～

長野県では、県民の皆さんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指し、健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を展開しています。

ACEは 生活習慣病予防に効果のある

Action (体を動かす)

Check (健診を受ける)

Eat (健康に食べる)

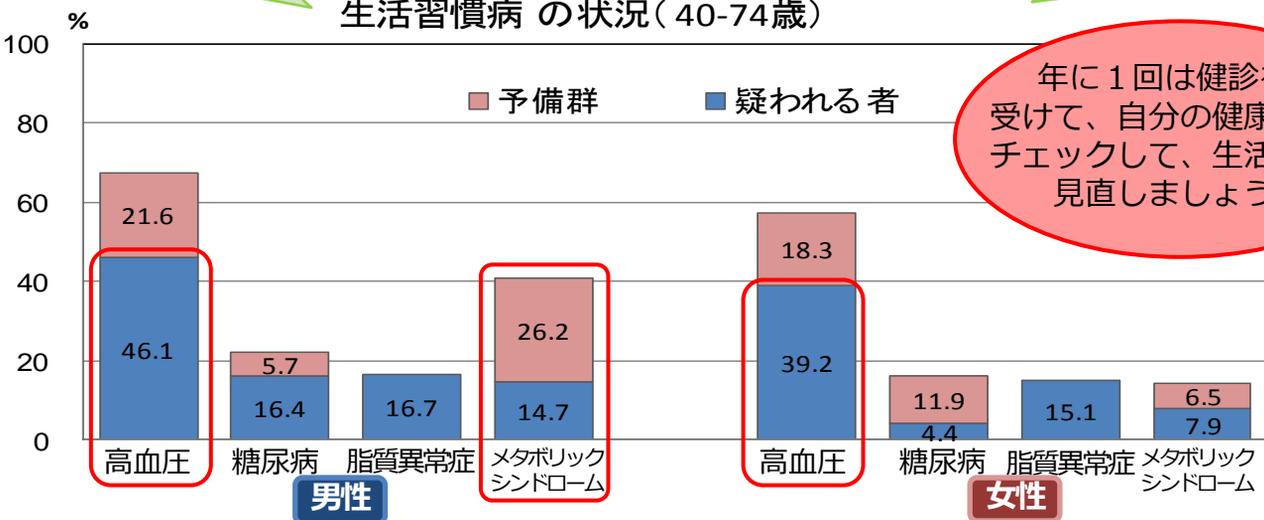
を表し ☆世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

県民の皆さんのA・C・Eの状況はどうでしょうか。平成25年度に実施した県民健康・栄養調査結果からわかった、県民の皆さんの生活習慣病の状況を紹介します。

○ 40～74歳の男性の約5割、女性の約4割の人は高血圧が疑われます。

○ 男性の約4割はメタボリックシンドロームが「強く疑われる」または「予備群」です。

生活習慣病の状況(40-74歳)

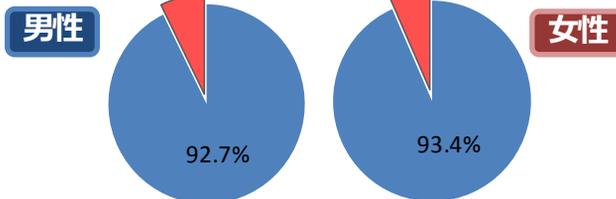


年に1回は健診を受けて、自分の健康状態をチェックして、生活習慣を見直しましょう。

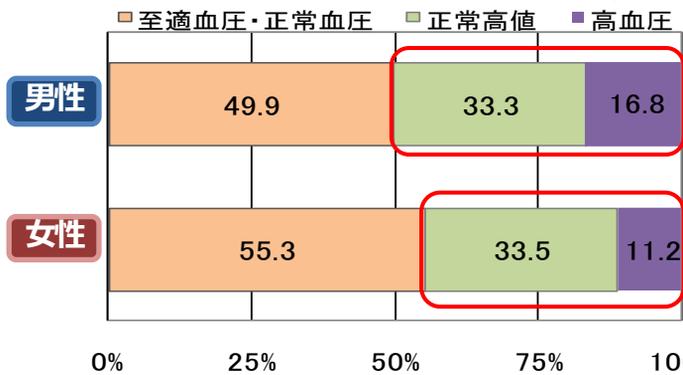
自分の血圧値を知っているか(40～74歳)

○ 40～74歳の9割以上の方は自分の血圧値を知っていますが、自分の血圧を「正常」または「低血圧」だと思っている人のうち、約半分の人は実際に測定した血圧が「高血圧」か「正常高値」でした。

■ 知っている ■ 知らない



自分の血圧を「正常血圧・低血圧」と認識している人の実際の血圧値(40～74歳)

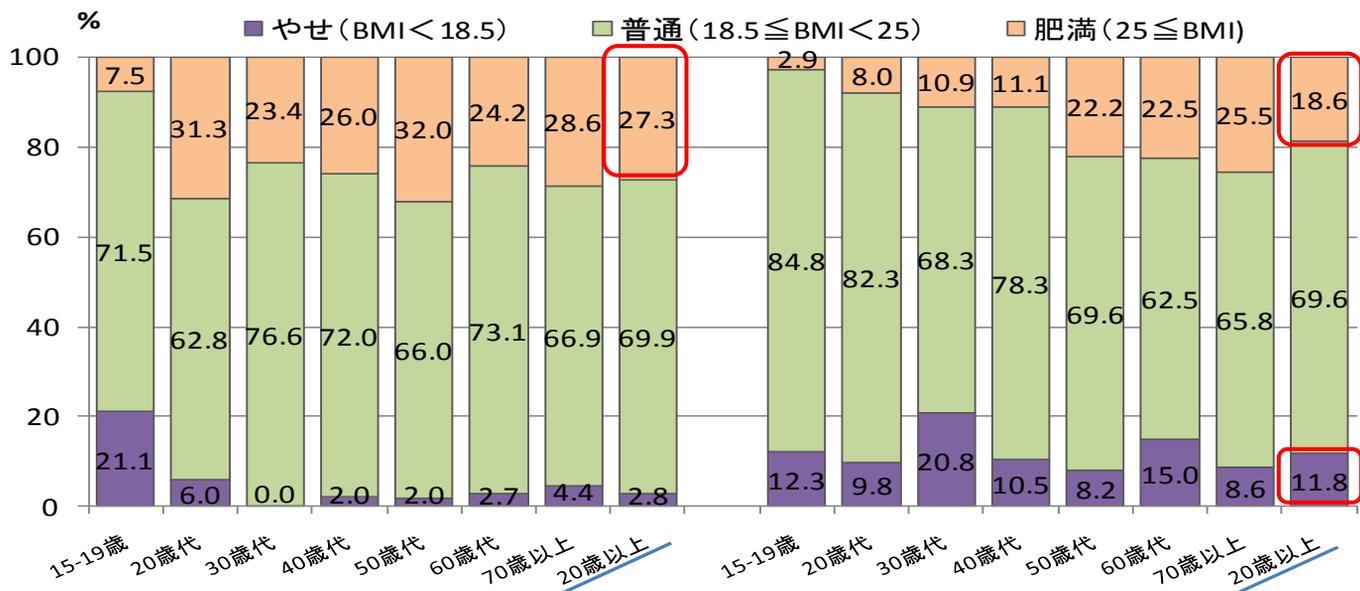


最高血圧(収縮期血圧) 最低血圧(拡張期血圧)

至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
高血圧	140以上	または	90以上

- 適正体重 ($18.5 \leq \text{BMI} < 25$) を維持している人の割合は、成人男女とも約7割です。「肥満」 ($25 \leq \text{BMI}$) の割合は男性は約3割、女性は約2割で、女性の「やせ」 ($\text{BMI} < 18.5$) の割合は約1割です。

肥満・普通・やせの割合



©長野県アルクマ

こまめに体重チェック。自分のBMIを計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

<信州ACE(エース)プロジェクトのキャッチフレーズ>

Check 家族そろって必ず健診 ~毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェックも~

- 家族全員が年に1回は健診や歯科チェックを受け、生活習慣を見直す機会にするとともに
血圧の高い人は毎日血圧を測定するようにしましょう。

- 毎年健診を受けている
- 時々血圧を測定している

健診は体の変化を知り、生活習慣を見直すきっかけになります。
また生活習慣病のリスクを早期に発見し、早期治療にもつながります。

「平成25年度県民健康・栄養調査結果」は長野県ホームページに掲載しています。
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/chosa/chousatop.html>

長野県健康福祉部健康増進課

電話 026-235-7116 E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

信州ACE(エース)プロジェクトについては

<http://ace.nagano.jp/> または で検索

