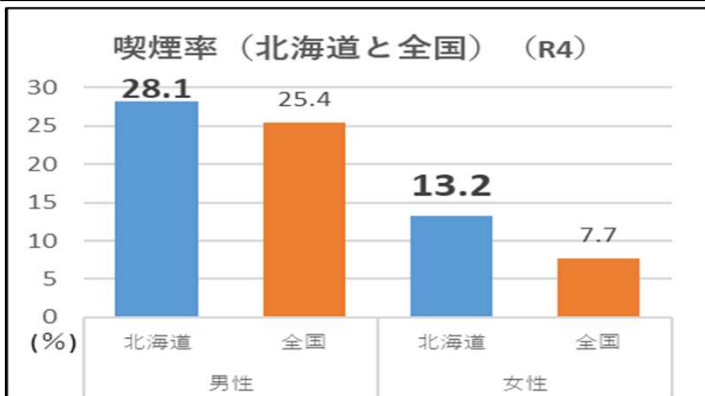
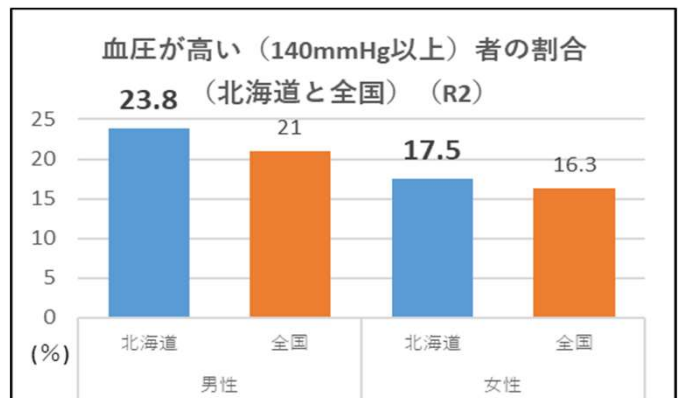
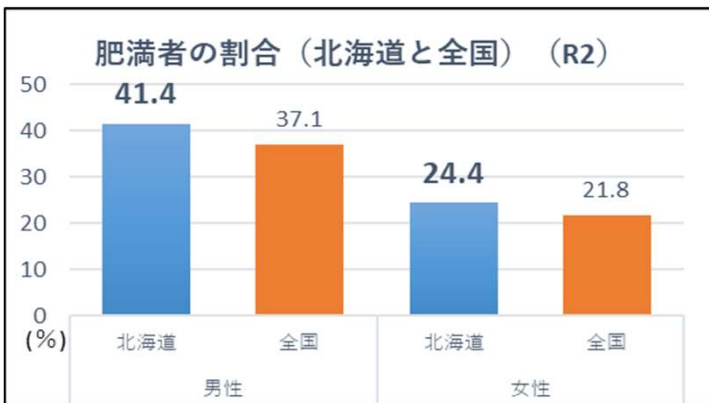




# あなたの健康 だいじょうぶ？

## 北海道民の健康状態だいじょうぶ？



**北海道民は…**  
**肥満が多い！ \*1**  
**血圧が高い！ \*1**  
**喫煙率が高い！ \*2**

【出典】 \*1 R2年度(2020年度)厚生労働省NDBオープンデータ(特定健診検査項目)、\*2 令和4年(2022年)国民生活基礎調査

## あなたの生活習慣だいじょうぶ？

プレスローの7つの健康習慣(1980)



1. 喫煙をしない



2. 定期的に運動する



3. 飲酒は適量を守るか、しない



4. 1日7-8時間の睡眠を



5. 適正体重を維持する



6. 朝食を食べる



7. 間食をしない

【出典】厚生労働省 e-ヘルスネット

生活習慣と身体的健康度との関係を調査した結果に基づいて提唱された、7つの健康習慣の実践が、寿命に関係すると言われていています。  
**健康で長生きするために、7つの健康習慣をこころがけてみませんか。**

## 高血圧予防 のための 減塩のコツ 8か条

1. 漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す	全部残せば2~3g減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4. 具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
5. むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
6. 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
8. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する

【出典】厚生労働省 e-ヘルスネット

## 受けましたか？特定健診

内臓脂肪の蓄積  
に着目した健診です。

対象

40歳~74歳の方

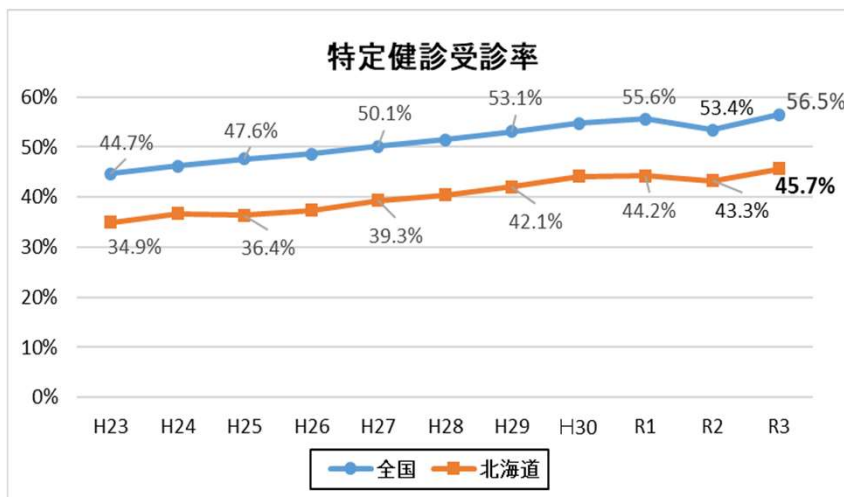
基本的な  
検査

- 問診〈食生活・運動習慣・喫煙歴など〉
- 身体計測〈身長・体重・肥満度(BMI)・腹囲〉
- 診察 ●血圧測定
- 尿検査 ●血液検査〈血糖・脂質など〉



北海道民は特定健診の受診率が低いです

【特定健診受診率 全国ワースト1位(R3(2021年度))】



内臓脂肪の蓄積は、高血圧や高血糖、脂質異常を招き、その結果、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病につながるため、定期的に健診を受けて健康チェックを行い、生活習慣を見直すことが大切です。

【出典】厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ

## 特定健康診査の詳細（実施機関・時期等）のお問合せ先

- 国民健康保険の方  
お住まいの市町村の国民健康保険担当窓口へお問合せ下さい。
- 全国健康保険協会（協会けんぽ）の方  
全国健康保険協会北海道支部にお問合せ下さい。  
TEL 011-726-0352
- 健康保険組合・共済組合・国保組合の方  
各組合（保険証の発行元）にお問合せください。