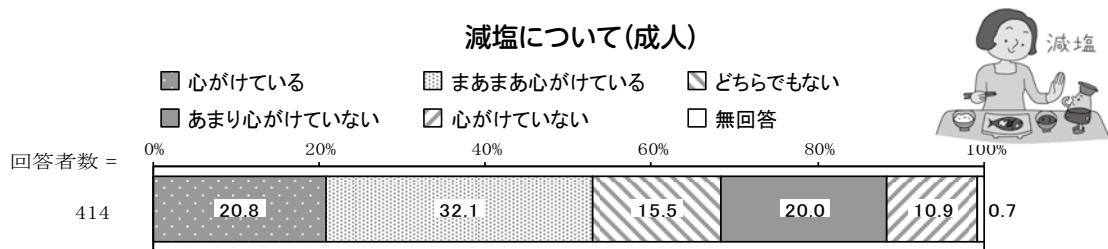
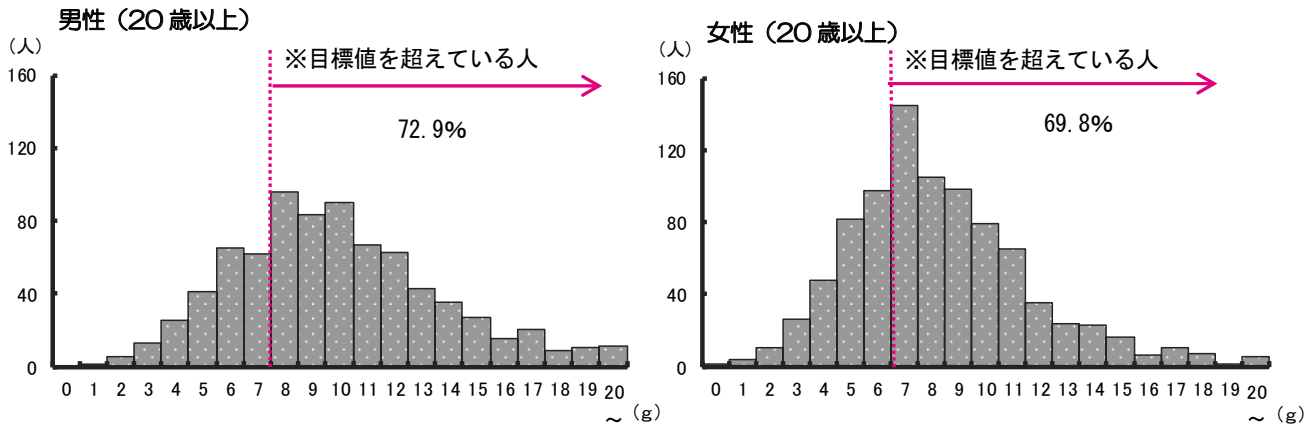


○アンケート調査の結果より

心臓病や脳疾患、高血圧と関係が深い食塩摂取について、約半数の人が「減塩を心がけている」と回答していますが、県民栄養調査によると、男女とも約7割の人が「食塩を摂り過ぎてている」という結果になっています。



食塩摂取量の分布(成人)



※食塩摂取量の目標値を超えている人：男性は8g以上、女性は7g以上

※日本人の食事摂取基準（2020年版）より、食塩目標摂取量が男性は7.5g以下、女性は6.5g以下になっています。

○健康的な生活習慣の推進

若い世代から健康に関心を持ち、健診を受けて日頃から生活習慣の改善に努めるなど、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸につなげていくことが重要です。

そのためには、健康づくりの基本となる「食生活・栄養」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯と口腔の健康」「健康管理」の各分野の推進を継続し、新たに、池田町の健康課題である循環器疾患（心疾患や脳血管疾患など）、糖尿病についても発症予防とともに重症化予防についての取り組みを推進します。

【目標】

*循環器疾患

健診を受けて生活習慣の改善や維持につなげるとともに、早期発見、早期治療につなげましょう。

*糖尿病

健診を受けて生活習慣を改善し、糖尿病の発症予防・合併症予防につなげましょう。

【取り組みの方向】

<個人の取り組み>

- ・体重・血圧などは、日頃から測定し、自己チェックしましょう。
- ・健康診査を定期的に受診し、体の状態の変化を把握しましょう。
- ・健診結果から生活習慣を振り返り、生活習慣の改善にいかしましょう。
- ・保健指導対象者となった場合は、保健指導を受けましょう。
- ・健診結果から医療が必要な場合は、早期に受診し、適切な治療を受けましょう。
- ・必要な治療を継続し、重症化予防に努めましょう。



<家族・地域の取り組み>

- ・健康診査（特定健診）について声をかけあい、受診をしましょう。

★保健センターでは皆さんの健康づくりをサポートしています。お気軽にご相談ください。★

問い合わせ 保健センター ☎45・3191