

# リンペイ健康だより Vol.13



心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病などの生活習慣病について、福島県民の健康リスクがどの程度なのか調べてみると、福島県民は全国の中でもリスクが高いことが分かりました。福島県民の健康データについて詳しく見てみましょう！

## 1. 急性心筋梗塞による死亡率

男性ワースト1位  
女性ワースト1位



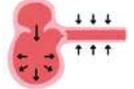
## 2. 脳梗塞による死亡率

男性ワースト7位  
女性ワースト5位



## 3. 血圧リスクを保有する人の割合

男性ワースト4位  
女性ワースト4位



## 4. 糖尿病による死亡率

男性ワースト11位  
女性ワースト9位



## 5. 健康寿命

男性ワースト9位  
女性ワースト23位



## 6. メタボリック・シンドローム該当者数

男女ワースト4位



福島県



**福島地区**

特徴：虚血性心疾患、狭心症及び脳内出血のリスクが高い傾向

**会津地区**

特徴：脳内出血のリスクが高い傾向

**郡山地区**

特徴：2型糖尿病、脂質異常症、高血圧疾患くも膜下出血、脳内出血のリスクが高い傾向

**白河地区**

特徴：2型糖尿病、高血圧疾患及び2型糖尿病に対する人工透析のリスクが高い傾向

**相双地区**

特徴：2型糖尿病、脂質異常症、高血圧疾患、虚血性心疾患、狭心症、心筋梗塞及び脳血管疾患のリスクが高い傾向

**いわき地区**

特徴：2型糖尿病、脂質異常症、高血圧疾患、虚血性心疾患、狭心症、心筋梗塞、脳血管疾患、脳梗塞及び2型糖尿病に対する人工透析のリスクが高い傾向

全体的に見てみると福島県内では、2型糖尿病、脂質異常症、そして脳に関する病気のリスクが高いですね…急性心筋梗塞による死亡率が全国でワースト1位…！？この状況ではよくないですね。どのようなことに気を使ったら状況が良くなるのでしょうか。



どのようなことを意識したら良いのだろうか？

- ・衛生に気を配ろう
- ・食生活を見直そう
- ・定期的に運動をしよう
- ・規則正しい生活をしよう



福島県内の人たちは思っていたよりも生活習慣病の人が多いピヨね…これ以上生活習慣病の人が増えないように、常に健康を意識して生活するピヨ！

## 今月の豆知識のコーナー

### 毎月10日は魚の日！

魚の日は、「10日」を「とおか」とよぶことから、「とと=10」の語呂合わせで、全国水産物商業協同組合によって制定されました。

最近では、肉類など脂肪分の多い食事が日常化し、逆に魚を食べる人が減ってきているようです。

ある研究によると、鮭のような油の多い魚を1週間に175g食べる人は、魚をほとんど食べない人に比べて、心筋梗塞や脳卒中になりにくく、死亡リスクも低いことが分かったようです！

私自身、最近は肉類だったり、ジャンキーなものばかり食べてしまっているのでこれを機に食生活を見直そうと思いました(^o^)/ あんなにおいしい魚には、たくさんの栄養が詰まっているだなんて…最高ですね！

いろいろな魚料理を食べて健康な体を手に入れましょう！(^\_-)☆



リンペイ  
健康推進し隊