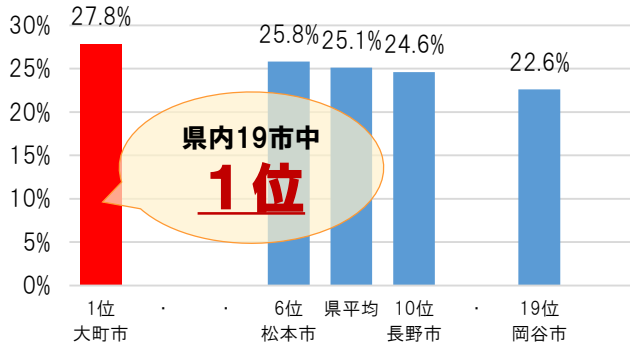


大町市の健康状況

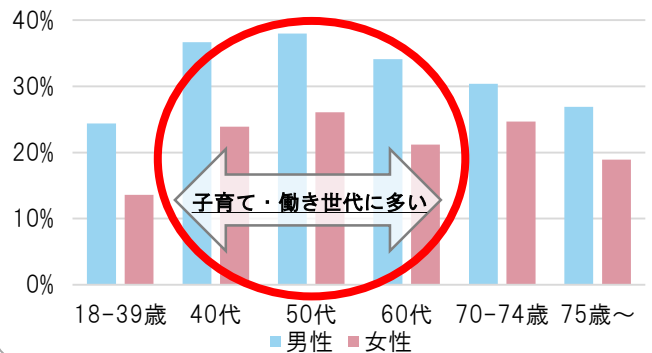
(令和4年度国保特定健診・先取り健診・後期健診結果より)

* 40～74歳では、**男性の3人に1人、女性の5人に1人が肥満**です。
* **5人に1人はI度高血圧以上**(上140または下90mmHg以上)です。

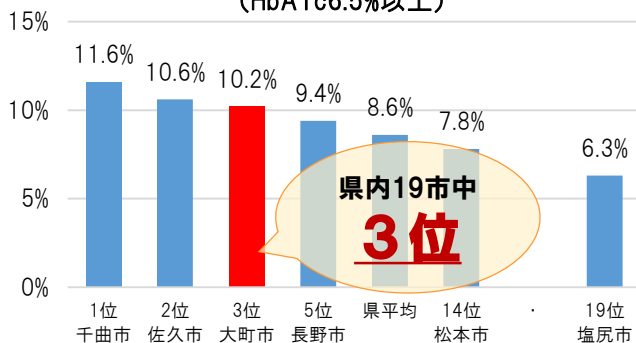
肥満の人 (BMI25以上)



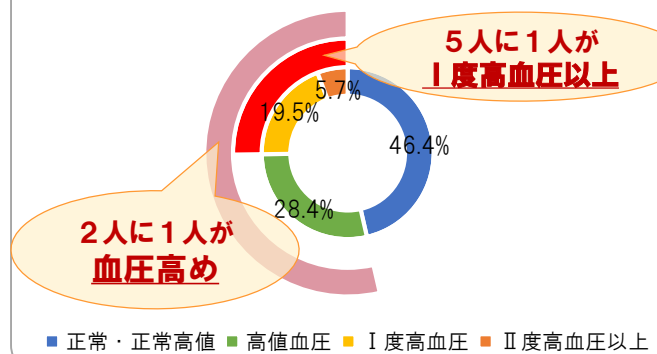
年代別肥満の状況 (BMI25以上)



糖尿病が疑われる人 (HbA1c6.5以上)



血圧の高い人

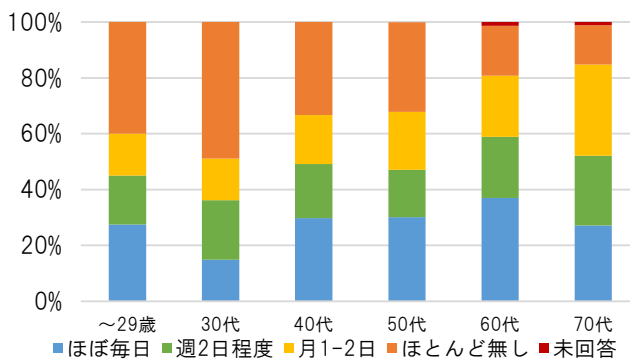


健康意識の状況

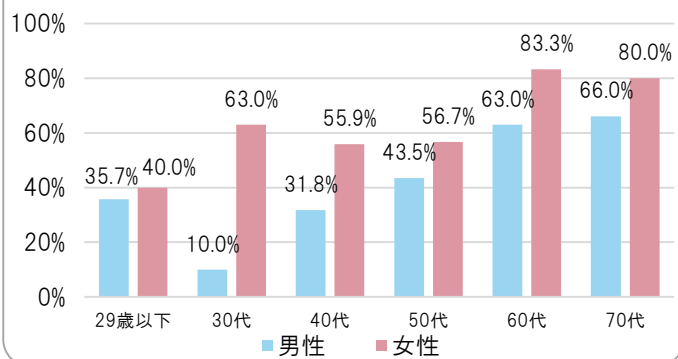
(令和5年度大町市食育に関するアンケート調査より)

* **若い世代で体重測定・運動の習慣が無い人が多い状況**です。
* **若い世代で食塩を気を付けている人が少ない状況**です。

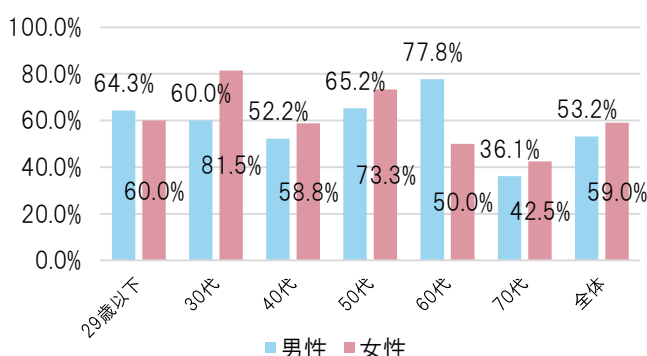
体重測定の頻度 (年代別)



食塩摂取量を気を付けている人



運動習慣が無い人の割合



若い頃からの食と生活習慣が、
後年の**健康状態＝暮らし**に影響します。
今からできること… それは、「**はかる**」こと

- 調味料を量る
：食事管理は正しく量ることがポイントです
- 体重を測る
：体重の変化を知り食事量も確認しましょう

