

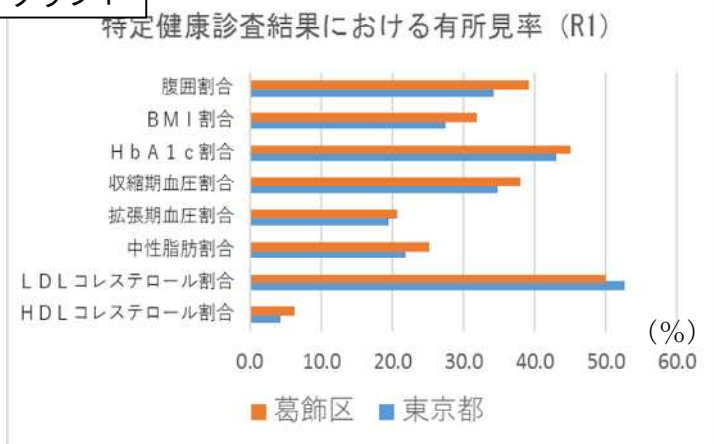
## ここが気になる！葛飾区民の健康と食事

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、日々の感染症対策に加え、  
食事や生活習慣を見直し病原体に負けない元気な体づくりを目指すことが大切です。



40から74歳が対象の特定健康診査の結果をみると、葛飾区は東京都よりも全体的に有所見率(異常あり)が高いです。(グラフ1) また、20代・30代健康診査結果においても、有所見者が2人に1人の割合です。(グラフ2) このような糖尿病などの生活習慣病になると感染症にかかりやすく、さらに重症化しやすいことが知られています。検査値が悪くなってからではなく、悪くなる前からの予防が大切です。

グラフ1



グラフ2



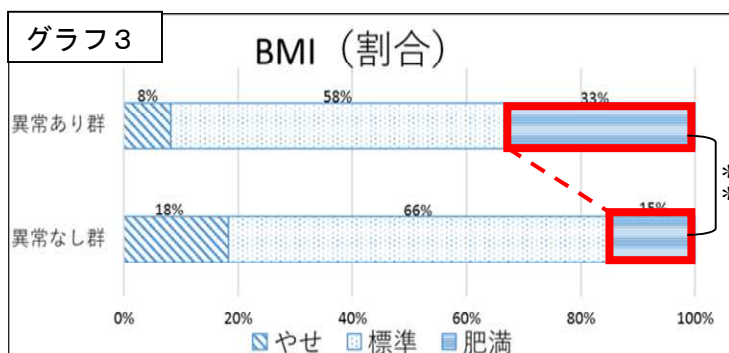
(資料 東京都国民健康保険団体連合会国民健康保険データベースシステム、  
葛飾区20代・30代健診及び母親健診データ集計レポート)

20代30代健康診査の受診者を対象にした郵送の食習慣調査を令和2年10月に実施しました  
【調査からみえてきたこと】

ズバリここが問題！「肥満や肥満を招く食生活に注意！」



① 血糖や血中脂質に複数年異常があるグループ(A)と異常がないグループ(B)を比較したところ、AはBに比べて肥満の人が2倍以上いました。(グラフ3) (p<0.01)

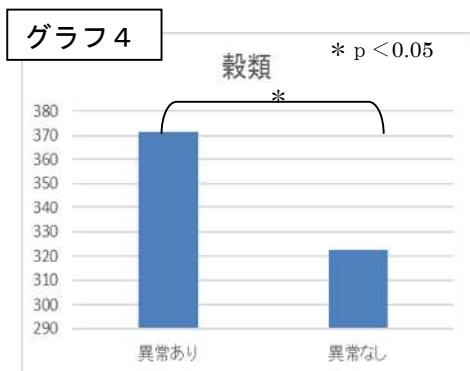


BMIとは肥満度を表す体格指数のこと。身長(m)×身長(m)÷体重(kg)で計算する。  
18.5~24.9が標準

適正体重を維持することは健康につながるんだね。



② AはBよりも穀類の習慣的な平均摂取量が有意に多く、コーラ、飲み物の砂糖、マヨネーズ、揚げ物なども有意に多いという結果でした。(グラフ4)



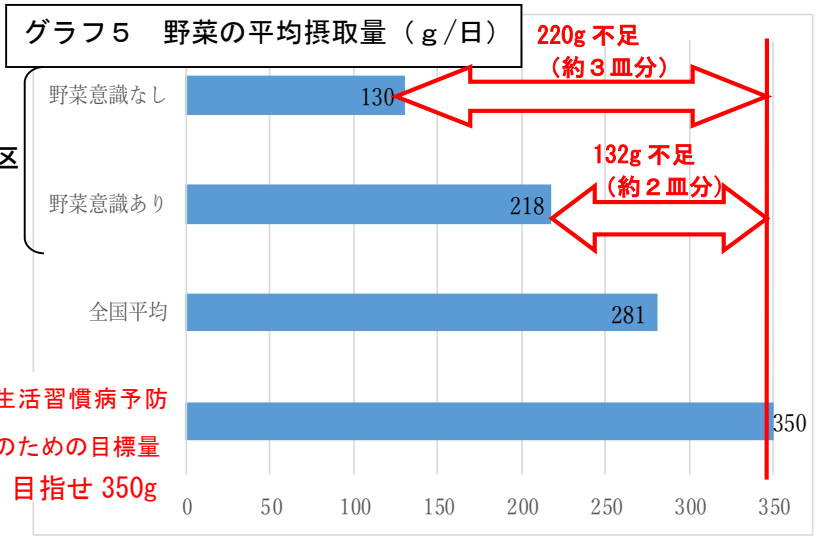
穀類（ごはん、パン、めん）に偏った食事をしているのかも。必要な食品だけど、とり過ぎには注意が必要だね！



③ 食生活で気を付けていることのうち「野菜をとること」はA、Bいずれも60%以上の人が回答しました。気を付けていない人よりも気を付けている人のほうが野菜を多くとっていますが、目標値の350gからかけ離れている実態がわかりました。(グラフ5)

意識してとることで差があるんだね！

調理が簡単な冷凍野菜やカット野菜なら取り入れやすいかも。



④ コロナ禍での外出自粛期間中に活動量が減った人が40%以上、体重が増えた人が約30%いました。

外での運動に限らず、家事なども体を動かすことにつながるね。

