



のヘルスアップトーク

～連載9回目 由布市の血圧と血糖値の健診結果～

大分県健康指標ランキングによると、由布市は、血圧・血糖値の高い人の割合が県の平均より高いという結果でした。そこで今回は、血圧と血糖値について見ていきます。

《血圧が高い人》

血圧130/85mmHg以上、もしくは血圧の薬を服用している方

	大分県	由布市	県内順位
男性	53.1%	54.4%	8位
女性	37.2%	42.3%	5位

《血糖値が高い人》

空腹時の血糖値が100mg/dl以上の方

	大分県	由布市	県内順位
男性	45.1%	47.2%	6位
女性	25.9%	27.7%	9位

※保険者協議会の平成30年度医療費・健診データ分析事業より

●血圧や血糖値が上昇する原因を知っていますか？

肥満やたばこ、偏った食事（塩分・甘い物・油物が多いなど）、お酒の飲み過ぎ、運動不足・睡眠不足など、原因の多くが生活習慣に関係しています。年末年始は、お酒を飲む機会が多くなる傾向にあります。次のポイントを参考に、ご自身のお酒の飲み方について振り返ってみませんか？

ポイント① 適正飲酒を心掛けましょう！

適正量は、純粋なアルコール量で1日20g（女性は半分の10g）です。各種アルコールの20gの目安は次のとおりです。



ビール(5%)
ロング缶1本
(500ml)



日本酒(15度)
1合
(180ml)



焼酎(25度)
グラス1/2杯
(100ml)



チューハイ(7%)
缶1本
(350ml)

ポイント② 休肝日を設けましょう！

お酒を飲んだ後、寝ている間も肝臓はずっと働き続けています。毎日連続してお酒を飲むことで、肝臓は酷使され疲れてしまいます。肝臓を休ませるためにも、週に2日程度の休肝日を設けましょう。



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120 保険課 ☎097-582-1121