

# がん・生活習慣病の予防を 実践してみませんか？

Vol.1

## 福島県の現状を知っていますか？

福島県の死亡原因の50%以上はがん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病です。特に急性心筋梗塞は男女ともに**全国ワースト1位**です。

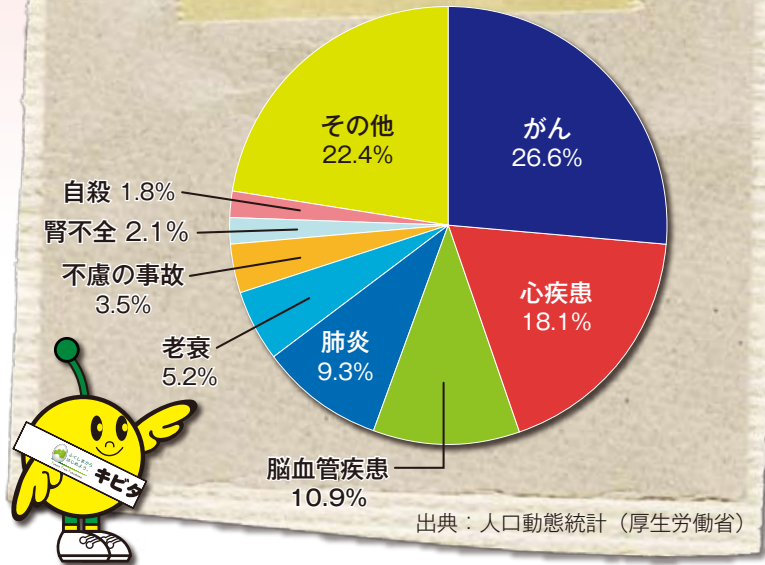
平成22年主な死因男女別年齢調整死亡率（急性心筋梗塞）

	男性	女性
ワースト1位	福島県	福島県
ワースト2位	高知県	長崎県
ワースト3位	鳥取県	高知県

出典：厚生労働省

## 福島県の原因別死亡割合

(平成24年)



がんや生活習慣病は食生活や喫煙、運動、飲酒と密接に関係があります。

## 福島県の健康指標

### 食塩摂取量 (g/日) が多い都道府県ランキング (H18～H22 平均値)

男性 (20歳以上)

順位	県名	摂取量平均
第1位	山梨県	13.3
第2位	青森県	13.0
第3位	福島県	13.0

女性 (20歳以上)

順位	県名	摂取量平均
第1位	山梨県	11.2
第2位	福島県	11.0
第3位	茨城県	10.9

出典：国民健康・栄養調査（厚生労働省）（小数点第2位を四捨五入（順位は小数点第3位の値を用いている））  
※平成24年の調査では男性が第8位で12.1g、女性が13位で9.9gとなりましたが、目標値に比べ2g以上多くなっています。

### 喫煙率 (%) が高い都道府県ランキング (H22)

男性 (20歳以上)

順位	県名	喫煙率
第1位	青森県	38.6
第2位	秋田県	37.4
第3位	福島県	36.2
第4位	栃木県	35.7

女性 (20歳以上)

順位	県名	喫煙率
第1位	北海道	16.2
第2位	青森県	12.7
第3位	大阪府	12.3
⋮	⋮	⋮
第12位	福島県	10.5

出典：国民生活基礎調査（厚生労働省）

# あなたは、塩分をとり過ぎていませんか？

成人1日当たりの食塩摂取量の目標値は

**男性** 9g以下

**女性** 7.5g以下です。

出典：第二次「健康ふくしま21計画」（福島県）

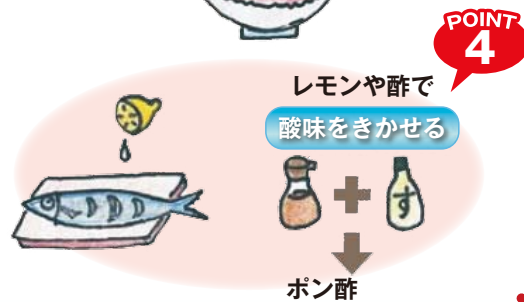


## 意外に多い外食や加工食品の食塩摂取量の目安

加工食品	食品名	塩分量	外食（1人分）	食品名	塩分量
	塩ます1切れ（80g）	約4.6g		天ぷらそば	約6.0g
	焼きちくわ1本（100g）	約2.4g		みそラーメン	約6.0g
	梅干し1個（10g）	約2.0g		ラーメン	約4.0g
	食パン1枚（60g）	約0.8g		カツ丼	約4.5g

## 減塩するための食べ方の工夫！！

※「外食」の時は脂肪分も多い場合があるので注意しましょう。



### 知ってますか？ 豆知識

加工食品等の食品に含まれる「ナトリウム量」

下の式を使うことで、食塩相当量として換算することができます。

$$\text{ナトリウム (g)} \times 2.54 = \text{食塩相当量 (g)}$$