

もりもりヘルスアップ通信

第59号

南会津地域の健康状況を知っていますか？

～福島県内の他地域と比べてみました～

高血圧

- ①収縮期血圧 130mmHg以上
②拡張期血圧 85mmHg以上
の項目がどちらも

男性

県内
ワースト
2位

女性

県内
ワースト
1位

たばこ

喫煙あり の項目が

男性

県内
ワースト
1位

女性

県内
ワースト
3位

運動習慣

- 1回30分以上の運動を週2日以上、
1年以上実施していない
の項目が

男性

県内
ワースト
1位

女性

県内
ワースト
1位

お酒

- ①飲酒頻度が毎日
②飲酒日の飲酒量1合以上
の項目がどちらも

男性

県内
ワースト
1位

女性

県内
ワースト
1位

出典：福島県版健康データベース(FDB)1報告書(2024)

別紙 FDBによる特定健診項目別標準化該当比-分析の概要-

を県内8地域(県全体、県北、県中、県南、会津、南会津、相双、いわき)と比較した順位です。

※1 福島県版データベース：県人口の約7割にあたる保健・医療・介護の匿名化されたデータを格納する。

(国民健康保健、全国健康保険協会管掌健康保険、後期高齢者医療制度、地方職員共済組合の4医療保険分)

南会津地域は

「高血圧 ・ たばこ ・ 運動習慣 ・ お酒」に注意！

〈発行〉 南会津地域・職域連携推進協議会 令和7年10月発行
事務局：南会津保健福祉事務所 電話：0241-63-0302
Eメール：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

裏面で対策を
チェック

できることからはじめてみましょう！

高血圧

自分で

毎日の食事で減塩にチャレンジ！



職場で

健診で高血圧が指摘された従業員の受診勧奨等のフォローアップ



運動習慣

自分で

仕事の合間のストレッチや休憩時間のウォーキングなど隙間時間の運動にチャレンジ！



職場で

ラジオ体操やウォーキングで社員の交流も増やしましょう

たばこ



自分で

禁煙外来等を利用しながら禁煙にチャレンジ！

職場で

喫煙所の設定、喫煙できる時間のルールを決めるなどまずは「分煙」に取り組みましょう

お酒



自分で

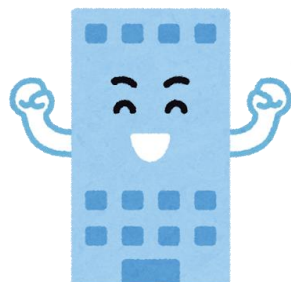
1回に飲む量を減らし、休肝日を作りましょう！



職場で

会社の飲み会でも適量飲酒を心がけましょう

心当たりのある項目はありましたか？



従業員の「健康」へ投資することで企業の業績向上につなげましょう！



南会津地域が良い結果だった項目は・・・

「睡眠で休養がとれていない」の項目は男女ともに低く、県内で最も良い結果でした。南会津地域は睡眠で十分休養がとれている人が多いです。

