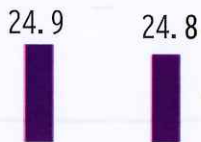


# ハスカッププラザ 健康診断受診者の傾向

【2019 年度定期健康診断受診者 40～74 歳 30,344 名】

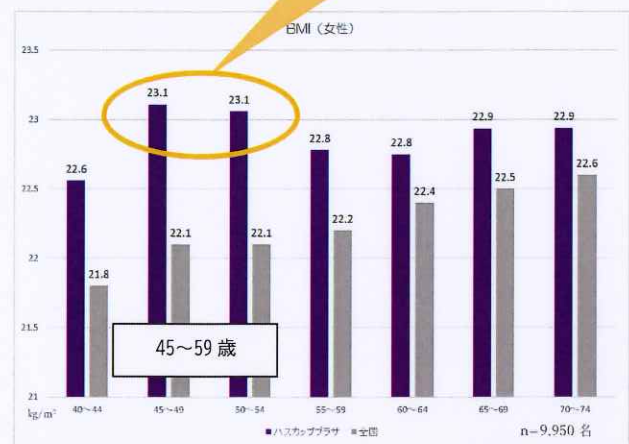
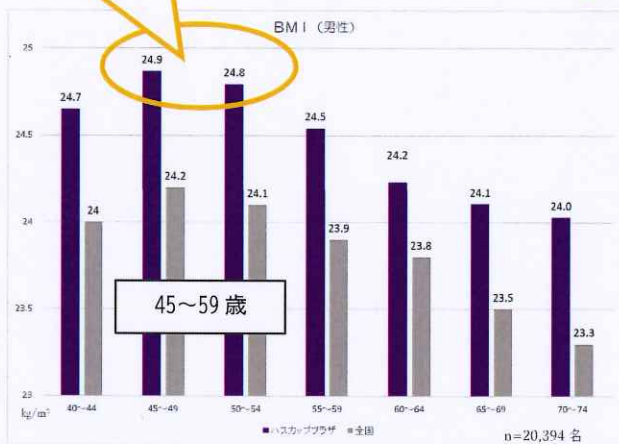
## 1, 全国と比べて体重が多い (BMI 値が高い)

(BMI : 25 kg/m<sup>2</sup>以上は肥満と判定されます)



男性 45～59 歳の方、体重増加に注意!!  
BMI : 25 が目前

45～59 歳の女性は  
体重増加に気を付けて

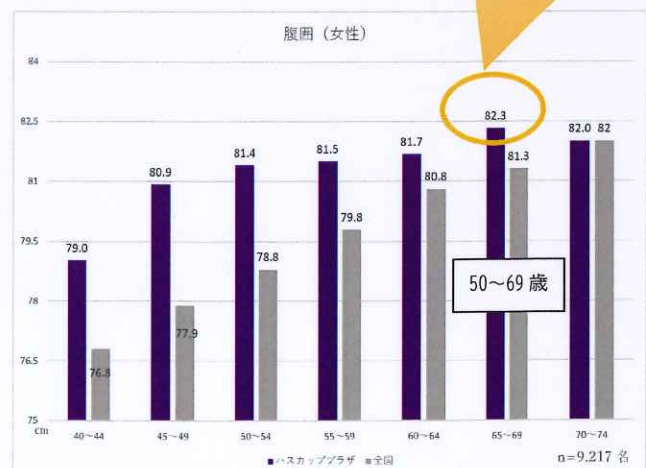
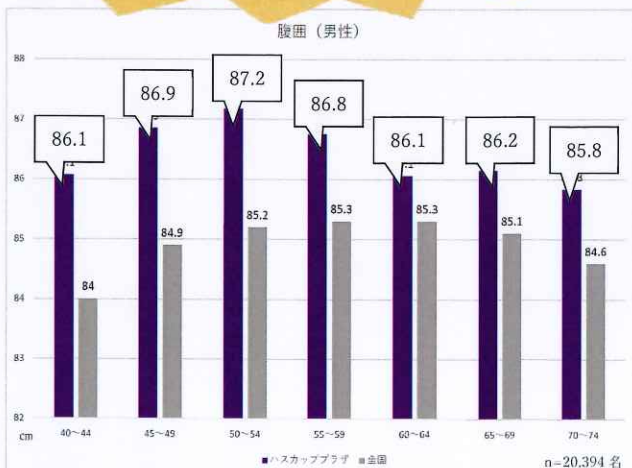


## 2, 全国と比べて男性は腹囲が大きい = 内臓脂肪が多い傾向

(腹囲の基準 男性 : 85cm 未満 女性 : 90cm 未満)

男性はすべての年代で腹囲が 85cm 以上!!  
内臓脂肪が多い可能性あり

45～59 歳の女性は  
腹囲が増加しないように気を付けて



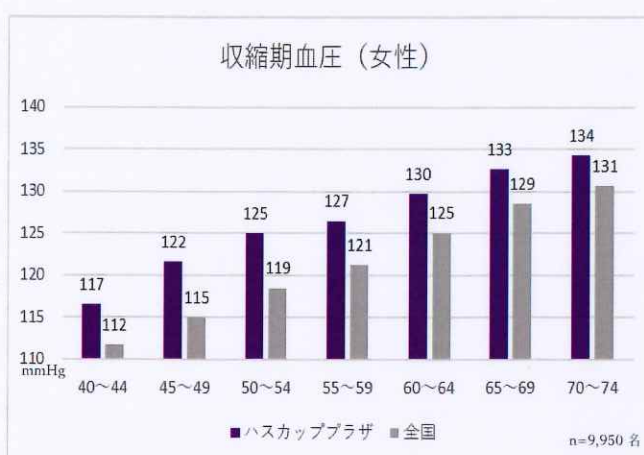
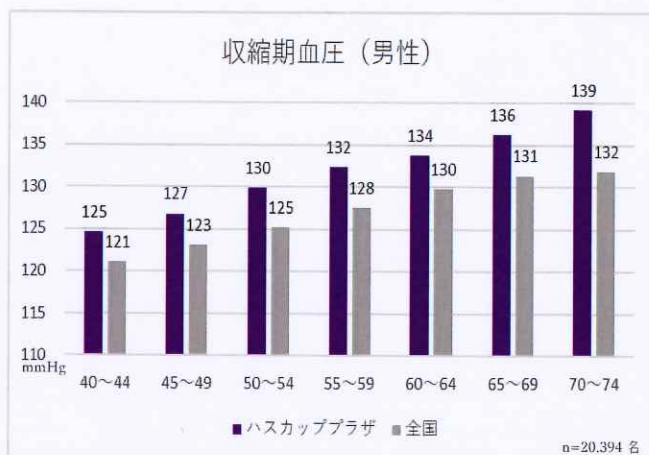
# ハスカッププラザ 健康診断受診者の傾向

【2019年度定期健康診断受診者 40～74歳 30,344名】

## 3, 全国と比べると、血圧は高い傾向

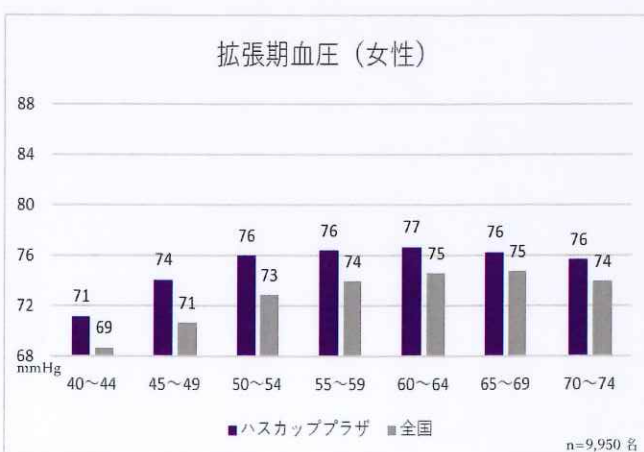
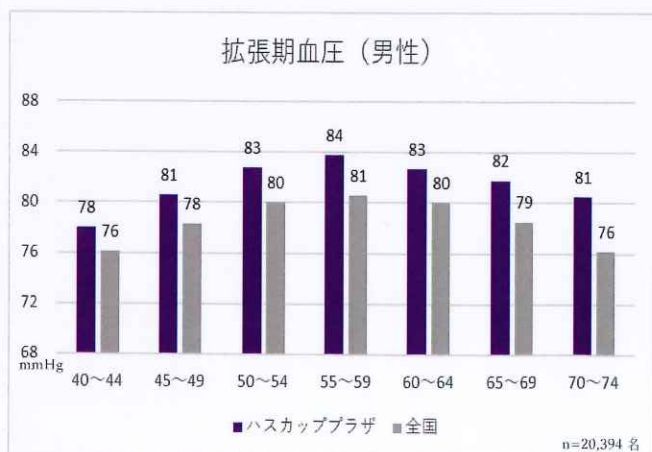
### 【収縮期血圧】

全国と比べると、男性・女性ともに  
すべての年代で収縮期血圧が高い傾向にあり



### 【拡張期血圧】

全国と比べると男性・女性ともに  
すべての年代で拡張期血圧が高い傾向にあり





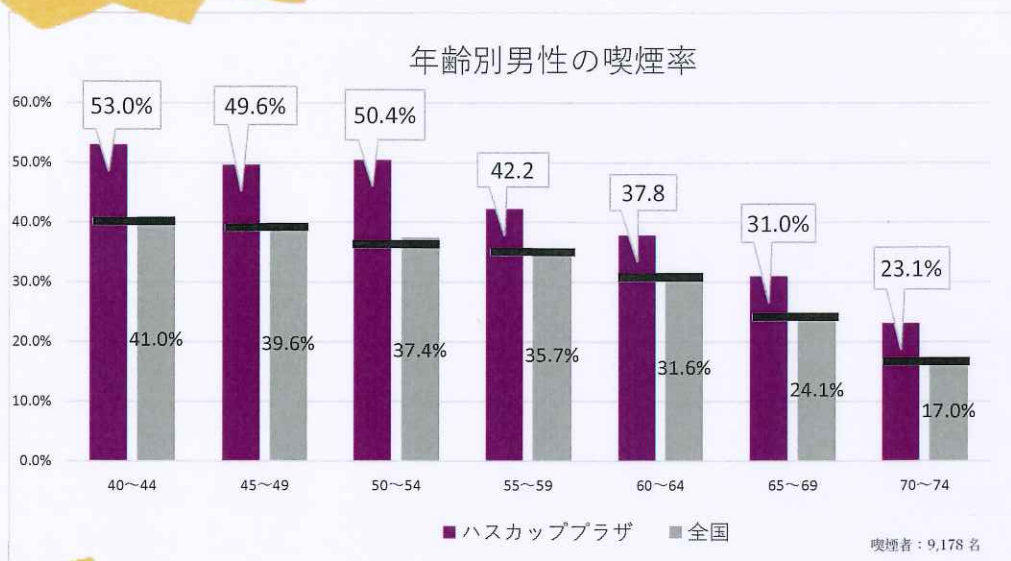
# ハスカッププラザ 健康診断受診者の傾向

【2019 年度定期健康診断受診者 40～74 歳 30,344 名】

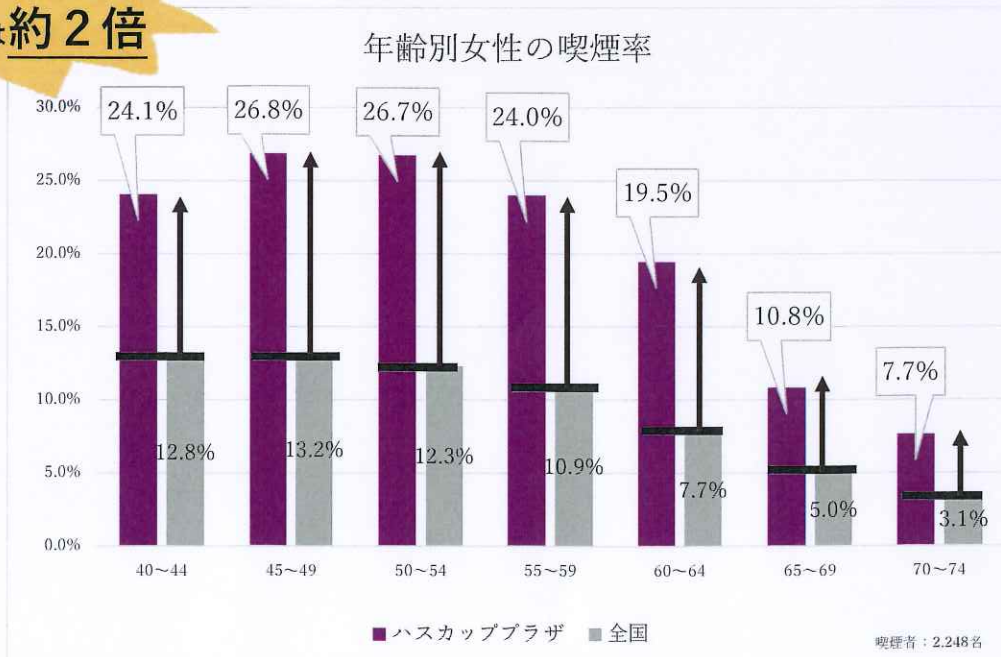
## 4, 全国と比較すると喫煙率は高い!

女性の喫煙率は全国と比較すると **“約2倍”**

男性はどの年代でも  
全国に比べると喫煙率は約 1.2～1.5 倍



女性はどの年代でも  
全国に比べると喫煙率は **約2倍**



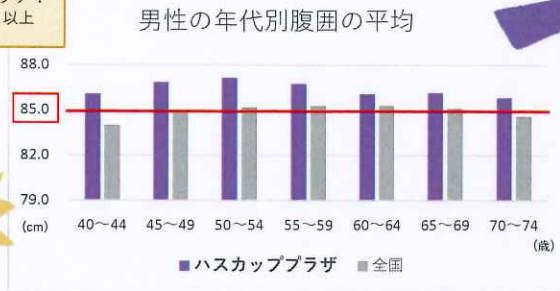


## 【 ハスカッププラザ 定期健診男性受診者の傾向 】

全国に比べると  
腹囲が大きい傾向にあり！  
※男性の腹囲基準：85cm以上

つまり…

内臓脂肪が多い  
傾向がある！



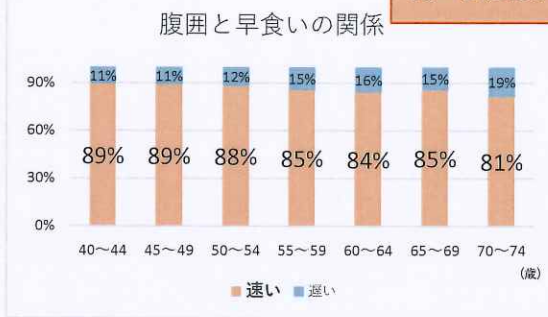
※対象：2019年度 一般財団法人ハスカッププラザ 苫小牧市保健センターで健康診断を受けた40~74歳の男性19488名

## 内臓脂肪が多いとどうなる？

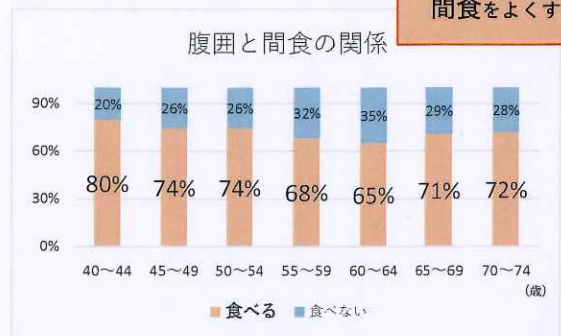


内臓脂肪が多い人は…

## 食べる速度が速い！



## 間食をよくする！



※対象：2019年度 一般財団法人ハスカッププラザ 苫小牧市保健センターで健康診断を受けた腹囲85cm以上の40~74歳の男性10264名

## こう対処する！

### 早食い

ゆっくり食べることにチャレンジしてみましょう！

<自分でできる方法>

◆野菜から食べ始める



◆一口ごとに箸を置く



◆噛む回数を今より5回増やす



<調理の工夫>

◆食材を大きく切る



◆噛みごたえのある食材を選ぶ

海藻、きのこ、こんにゃく、ごぼう、れんこんなど



### 間食

間食のとり方を見直しましょう！

◆夕食後の間食はしない

日中の活動時間に食べましょう。



◆適量を守る

1日手のひら1つ分が適量です。



◆飲み物に注意！

甘い飲み物には、糖質が多く含まれています。

水、麦茶、ブラックコーヒーなどにチェンジを！

缶コーヒー（加糖）1本  
スティックシュガー4.5本分



スポーツドリンク 500ml 1本  
スティックシュガー8本分

