



# 忍法！循環器疾患予防の術！

茨城県民は、**脳卒中や急性心筋梗塞等の循環器疾患や糖尿病**などの生活習慣病の死亡率が高く、平均寿命が全国に比べて短くなっています。

これらの予防には、**減塩や野菜摂取量の増加による高血圧の予防や適正体重の維持**が重要です★

## 【県民の死亡の状況】

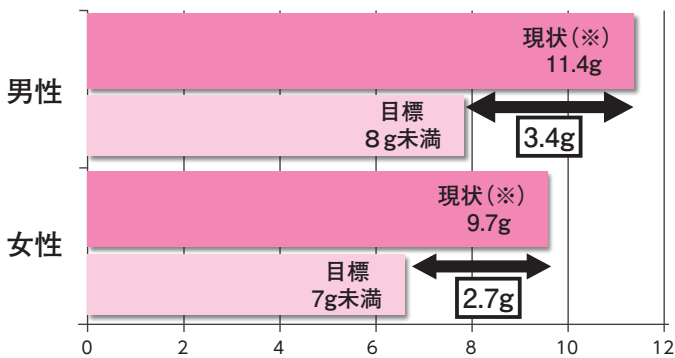
疾患名	全国順位 (ワースト)	
	男性	女性
脳血管疾患	6位	10位
急性心筋梗塞	6位	5位
糖尿病	8位	5位
胃がん	13位	19位

平成 27 年都道府県別年齢調整死亡率より

★減塩が血圧を低下させ結果的に循環器疾患を減少させることや、野菜・果物の摂取量の増加が体重コントロールや循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があることなどが報告されています。  
(健康日本 21 (第2次))

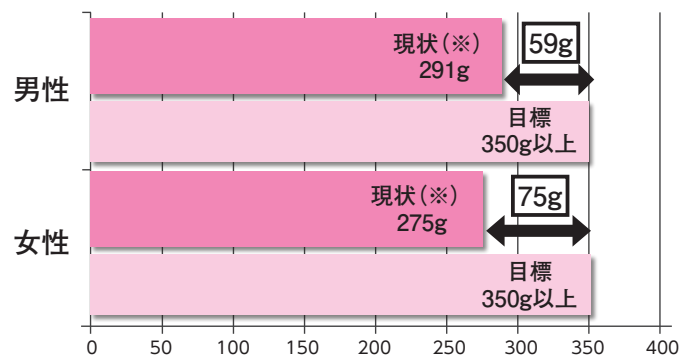
約 3g/日塩分を摂りすぎています。

## 塩分摂取量が多い！



小鉢1皿分(約70g)不足しています。

## 野菜摂取量が少ない！



※現状値 平成 28 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査結果より

出来る事から一歩ずつ...

## 今日から出来る減塩&野菜摂取量増加宣言！

あとは  
**有言実行**  
あるのみじゃ！



「麺類の汁は飲まない！」  
で減塩

「弁当の端に入ってる漬物は残す！」で減塩



「食べるなら野菜入りメニューを選ぶ！」  
で野菜増加



「醤油やソースはかけずにつける！」  
で減塩



「味噌汁に野菜投入！」  
具たくさん味噌汁で  
減塩+野菜増加



「カット野菜や冷凍野菜のチョイ足し」  
で野菜増加