

全10回
開催

生活習慣の見直しで、重症化を予防

重症化予防保健指導を実施

今年度も、特定健診を受診いただいた国民健康保険被保険者の方で以下の項目のうち1つ以上に該当する方に対し、食事・運動などの生活習慣改善指導を行いました。

270人中

各項目の基準値と対象者数

高血圧

高血圧症治療薬なし又は高血圧症治療薬服用中で、
血圧分類Ⅱ度以上（収縮期血圧値 160 以上または拡張期血圧値 100 以上）

27人

高血糖

①高血糖症治療薬なしで、HbA1c（NGSP）値 6.5 以上
②高血糖症治療薬中で、HbA1c（NGSP）値 7.0 以上

51人

脂質異常

①脂質異常症治療薬なし又は脂質異常症治療薬中で、LDL コレステロール値 160 以上
②脂質異常症治療薬なし又は脂質異常症治療薬中で、中性脂肪 300 以上

56人

腎機能障害

eGFR 値 60 未満、尿蛋白区分（+）以上のいずれか、または両方に該当する方

183人

町栄養士 真田 理実



バランスの良い食事

野菜、果物を積極的に摂り、塩分・脂質・糖質の摂りすぎを意識して食べましょう。

3食食べる

主食の量を毎食同じにして、夜遅くの食事をなるべく避けましょう。

適正体重

もっとも病気になりにくい体重で、『身長（m）×身長（m）×22』で計算することができます。

減塩

減塩することで血圧の上昇を抑え、脳血管疾患や心筋梗塞を予防することができます。

今日から実践！

生活習慣病予防のための 8つのポイント

節酒

過度な飲酒は控え、休肝日を設けましょう。就寝前の飲酒は特に注意が必要です。

運動習慣

ウォーキングや軽い体操など、無理なく続けられる運動を日常生活に取り入れましょう。

睡眠

毎日7～8時間の睡眠を目指し、規則正しい生活リズムを整えましょう。

禁煙

タバコは多くの生活習慣病のリスクを高めるため、禁煙が重要です。

そして、一番重要なのは

毎年健診を受けること

「放置しないこと」

重症化予防保健指導で出た！ Q & A コーナー

Q 1日の摂取エネルギーは？

A 適正体重（kg）
×
25~30kcal/kg

が1日の摂取エネルギーの目安です。
疾患などにより、エネルギー制限が必要な方は、主治医の指示に従いましょう。



Q パンとご飯どちらがいい？

A 以下を参考にご自身の状況に合わせて選んでみてください。

パン

- ・手軽に食べられる。
- ・タンパク質が多い。
- ・塩分や脂質を多く摂りやすくなる。



ご飯

- ・腹持ちがいい。
- ・食事の管理がしやすい。
- ・脂質が少ない。



Q 薬を飲んでいてもコレステロールが下がらない。

A 生活習慣の改善も数値改善の重要なポイントです。

服薬だけでは数値が改善しにくい場合もあるため、生活習慣の改善も心がけましょう。



福島県在宅保健師の会
斎藤 直子 さん

福島県栄養士会
押見 佳美 さん

物価高騰対策 くらし応援商品券

地域経済の再生及び原油価格・物価高騰への支援を目的として、町内の取扱店舗で利用できる「物価高騰対策くらし応援商品券」を発行します。

各世帯
1人
あたり

20,000円分

商品券は2月24日から3月19日までに各世帯に順次発送します。

使用
期間

2026.2.24(火) ~ 7.31(金)

対象者

令和8年1月1日現在、川俣町に住民登録のある方

※世帯通知書（商品券発送前にお送りする案内状）の世帯員氏名の欄に記載のある方



取扱店舗など詳細は
QRコードから

不在等でお受け取りができなかった方

再配達 3月31日まで

川俣郵便局（電話 070-7146-2143、川俣町五百田 41-1）にご連絡ください。

引き換え 4月6日から7月31日まで

川俣シルクスタンプ会（川俣町商工会内、川俣町字八反田 23）

（電話 024-565-2377 午前9時から午後5時まで 土・日・祝祭日は休み）。

※世帯通知書（商品券発送前にお送りするご案内状）と世帯員ご本人であることを確認できる身分証明書（免許証、保険証、学生証など）が必要です。引き換えは中学生以上の方に限ります。

問い合わせ先 まちづくり推進係（内線 2405）

広告かわまた PR

広告掲載

- 広告は広告主の責任により掲載しています。詳細は広告主までお問合せください -