

健康寿命の延伸のために 心不全を予防しましょう

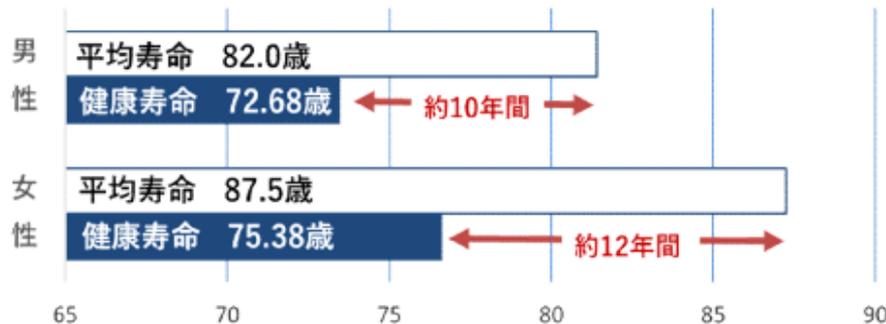
データでみる磐田市

令和4年7月作成
磐田市健康増進課

健康寿命

*2

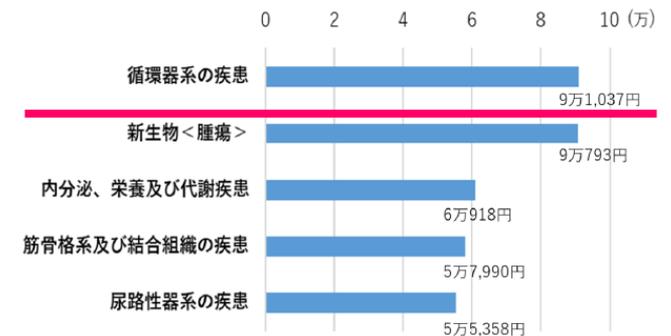
医療や介護に依存せず自立した生活ができる期間



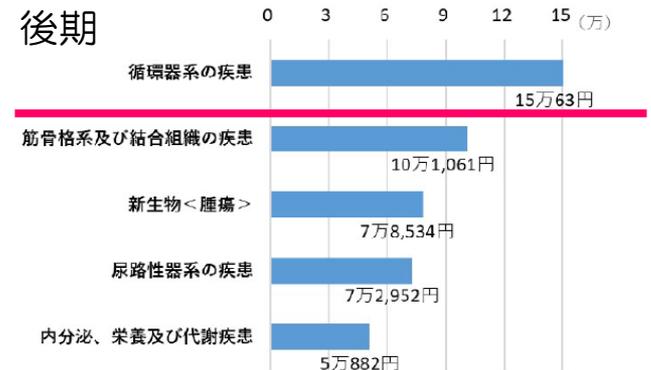
*2 健康寿命：静岡県令和元年度 第16回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料(厚生労働省)
平均寿命：磐田市令和2年度 「国保データベースシステム (KDB)」より

*4 しずおか茶っとシステムより

一人当たり医療費疾患別上位5位 (令和3年度)*4



一人当たり医療費疾患別上位5位 (令和3年度)*4



心不全の定義

●一般向けの定義（わかりやすく表現したもの）

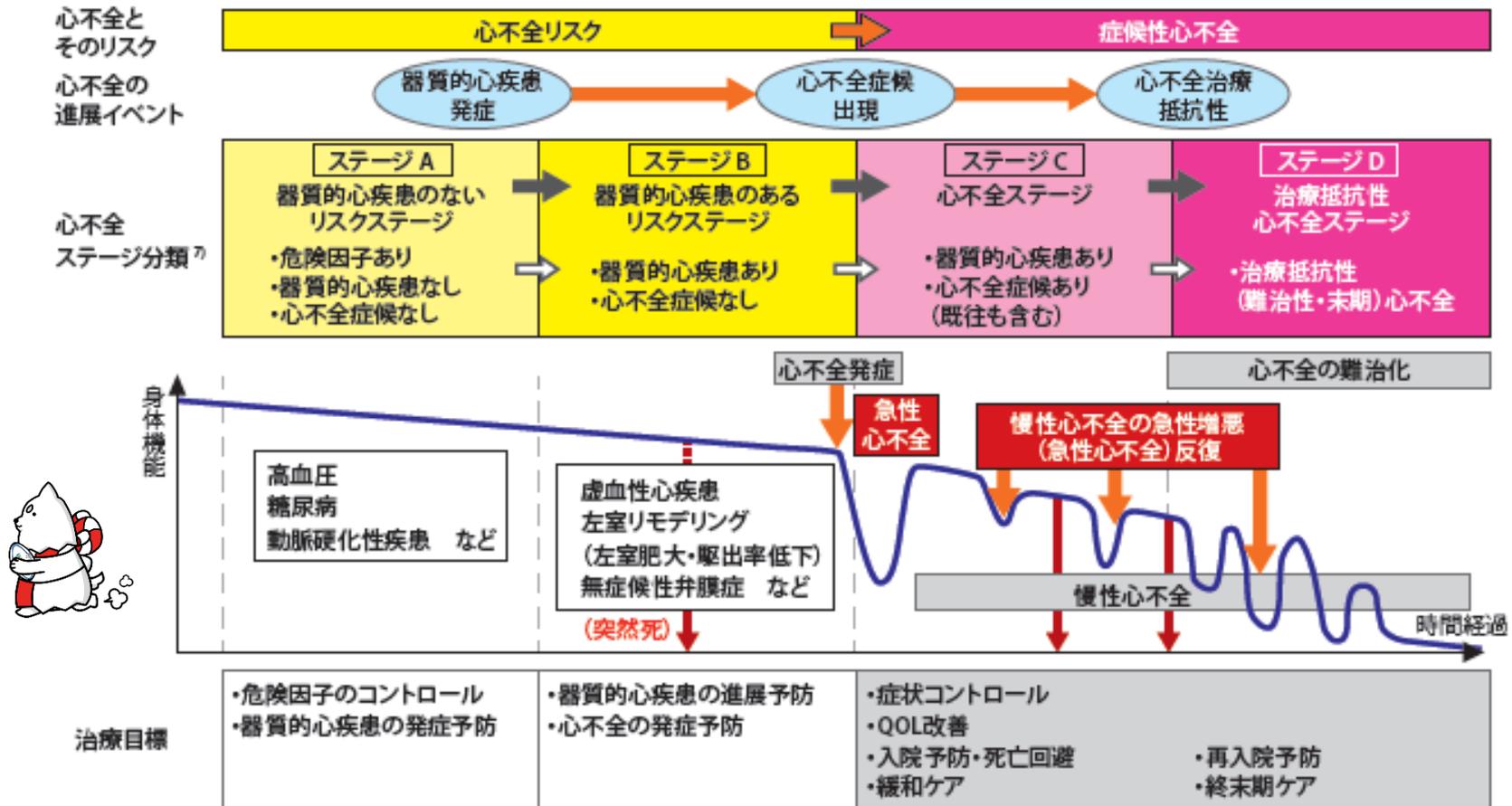
心不全とは、心臓が悪いために、
息切れやむくみが起こり、
だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

●ガイドラインとしての定義

なんらかの心臓機能障害、すなわち、心臓に器質的および/あるいは機能的異常が生じて心ポンプ機能の代償機転が破綻した結果、呼吸困難・倦怠感や浮腫が出現し、それに伴い運動耐容能が低下する臨床症候群。

心不全とそのリスクの進展ステージ

早い段階で予防してステージを進ませないようにしましょう！



急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版) P12 図1より

https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2017/06/JCS2017_tsutsui_h.pdf

健康ハート10カ条

- 1 血圧とコレステロールを正常に。（太りすぎ、糖尿病には注意して）
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。（1日、6g未満を目標に）
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。（1日、30食品を目標に）
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診わすれずに。（毎年一度は健康診断）

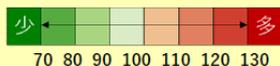


ステージAの危険因子の時点から予防しましょう

データでみる磐田市

令和4年7月作成
磐田市健康増進課

健康地図 (令和元年度 磐田市基準)



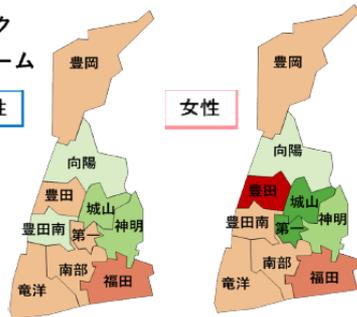
磐田市全体を100としたときに、各地区は
それに比べて多いか少ないか

*6

メタボリック
シンドローム

男性

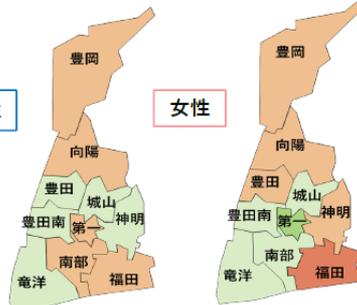
女性



高血圧

男性

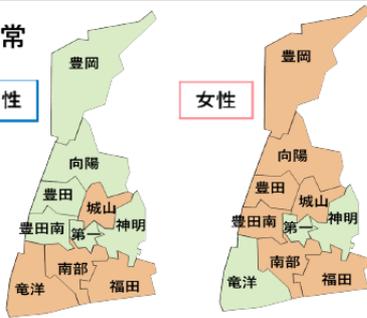
女性



脂質異常

男性

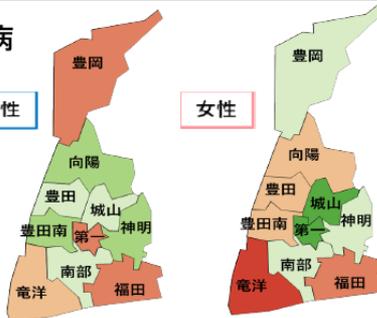
女性



糖尿病

男性

女性



健康ハート10ヶ条を参考に！

早い段階から意識して！

高血圧

脂質異常

糖尿病 早期から治療！

- 自己管理のヒント
- 減塩のヒント
- 運動療法のヒント

https://www.city.iwata.shizuoka.jp/_res/projects/default_project/_page/001/011/840/miru.pdf 磐田市ホームページ2023/3/1参照

参考にししてね！



セルフモニタリングが大事!!

『セルフモニタリングとは、自分で自分の状態を観察する作業』



血圧測定



体重測定



むくみのチェック

- * 毎日、測定し記録する習慣をつけましょう。
- * 受診時には、記録した手帳を持参しましょう。

減塩のポイント

- ◆塩分の多い加工食品は避ける
- ◆汁物を控える
- ◆調味料はかけるより、つける習慣にする
- ◆塩、しょうゆ味は1~2品に限り、味にメリハリをつける
- ◆酢やレモン、香辛料を利用する



隠れた塩分に注意

- ◆ 飲酒時のおつまみに注意
おつまみは味付けの濃いものが多いです。



- ◆ 間食に注意
甘いお菓子にも塩分が含まれている場合があります。



- ◆ 食べ過ぎに注意
減塩食でもたくさん食べれば塩分を摂り過ぎてしまいます。

運動のすすめ

ウォーキング



- 頻度: 週3~5回
- 速度: ちよつときつい程度
- 時間: 5~10分×2回から開始
徐々に20~30分/日
- 時間帯: 夏は涼しい時間
冬場は暖かい時間

筋カトレーニング



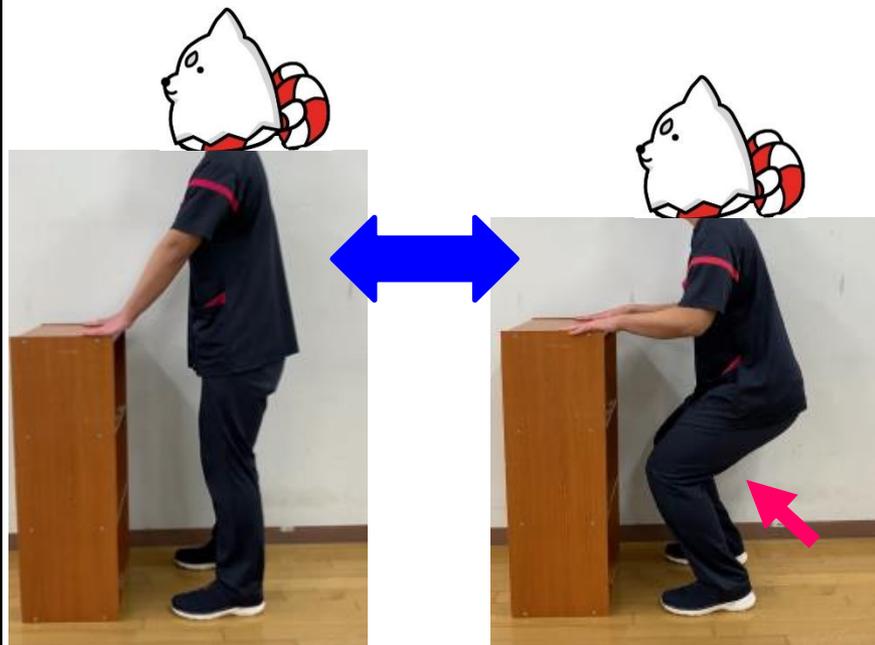
- 頻度: 週2~3回
- 回数: ちよつときつい程度
※目安は10~15回
- セット数: 1~3セット
- 息を止めない

運動のすすめ ~筋カトレーニング~



スクワット

- 4秒で膝を曲げる
- 2秒で膝を伸ばす



踵あげ運動

- 2秒で踵を上げる
- 4秒で踵を下ろす

