



50代・60代は生活習慣病の対策を!

50代・60代は、これまでの生活習慣や加齢によって高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になる人が増えます。自覚症状がなくても放置すると重篤な病気の発症リスクが高まるため、生活習慣を見直しましょう。

50代・60代男性の健康課題

高血圧

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

高血圧有病者の割合*

50代 **38.8%**
60代 **39.1%**

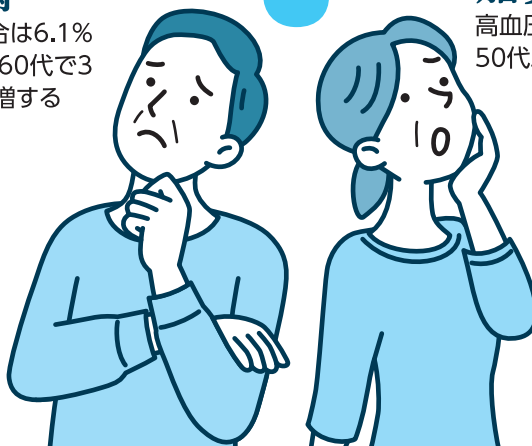
糖尿病が強く疑われる人の割合*

50代 **17.8%**
60代 **25.3%**

糖尿病

40代の割合は6.1%だが、50～60代で3～4倍に急増する

- 動脈硬化が進行して脳血管障害や虚血性心疾患の発症リスクが高まる。
- 糖尿病の合併症(神経症・網膜症・腎症)の発症リスクが高まる。



50代・60代女性の健康課題

高血圧

生活習慣病の中でとくに高血圧が多い

高血圧有病者の割合*

50代 **19.7%**
60代 **29.9%**

脂質異常症

高血圧に次いで多く、50代以降、急増する

脂質異常症が疑われる人の割合*

50代 **14.6%**
60代 **27.9%**

- 動脈硬化が進行して脳血管障害や虚血性心疾患の発症リスクが高まる。

*女性は更年期(45～55歳ごろ)以降、女性ホルモンの減少によって生活習慣病や肥満になりやすい。

こまめに歩こう

歩くことは生活習慣病の予防・改善に有効。1日合計60分以上、こまめに歩く。週2～3回筋トレをするとより効果的。

歩く機会を増やすコツ

- エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う
- コンビニやランチに行くとき、少し遠いお店に行く
- 電車やバスに乗るとき、ひと駅手前で降りて歩く



減塩しよう

日本人の高血圧の最大の要因は食塩のとりすぎ。今より3g程度の減塩を意識して、1日の食塩摂取量を7gにする。

減塩のコツ

- うどんやラーメンなどのめん類の汁は残す
- 汁をすべて残すと2～3gの減塩



- 料理の味を確かめてから、しょう油や塩などの調味料を使う
- しょう油小さじ1杯分で0.9g減塩
- 塩分の多い漬物などを控える
- たくあん20g分で約1.5gの減塩

飽和脂肪酸を控えよう

飽和脂肪酸のとりすぎはLDL(悪玉)コレステロールを増やし、動脈硬化を進行させる要因になる。

*飽和脂肪酸は常温で固体の油脂で肉類や乳製品、菓子類などに多く含まれる

飽和脂肪酸を控えるコツ

- 肉は脂身の少ない部位を選ぶ
- 牛・豚肉：ヒレ肉、かた肉、もも肉
- 鶏肉：ささみ、むね肉
- 乳製品は低脂肪のものを選ぶ
- バターをオリーブ油に代える
- 菓子パンや菓子類を食べすぎない

