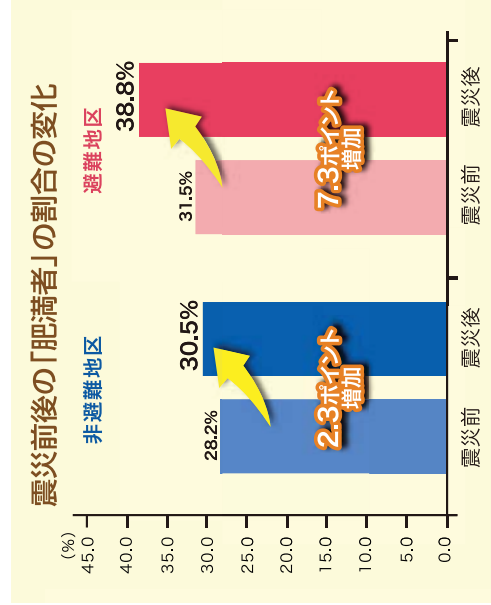
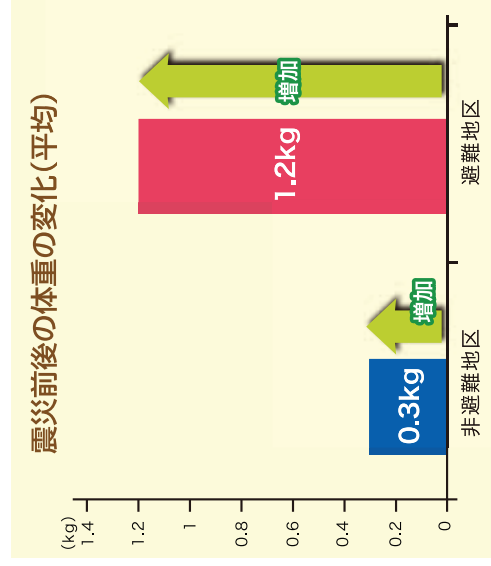


# 震災の後、体重が増えませんか？

## 震災後、体重は全体的に増加傾向に

県民健康調査「健康診査」の対象となっている避難区域13市町村※1にお住まいの方は、東日本大震災の前後で体重が増加傾向にあります。中でも実際に避難生活をされている地区（避難地区）においてその傾向が強く、避難等による生活習慣の変化が影響している可能性が考えられます。



公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター調べ(2014年) ※2

国民栄養・健康調査によると、わが国の平成7年の20歳～69歳男性の肥満者の割合は24.8%でしたが、平成24年には29.6%と4.8ポイント増加しました。今回、7.3ポイント肥満者の割合が増えたことは、わが国の十数年以上の肥満者の割合の増加が、避難者においては1～2年の間に起こってきたことを示しています。

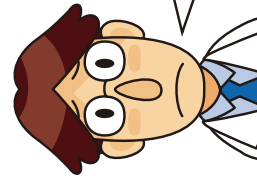
## 短期間に体重が増えと…



気をつけなさい。

### 高血圧症 脂質異常症 糖尿病

になりやすくなります。これらの病気は、普段の食生活や運動などの生活習慣が大きく関わる「生活習慣病」と呼ばれています。



調査から肥満度そのものに加え、新たに体重が増えたことが上記の病気につながる可能性が見えてきました。もともと痩せていたから多少太っても大丈夫とは言えないのです。



この3年の体重の変化が重要なんじゃない。

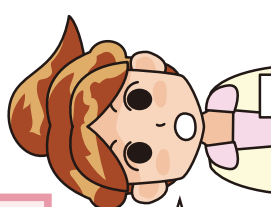
## 福島県は震災前から生活習慣病が多い

主な生活習慣病の治療薬服用者の割合 順位(多い順) 第二次健康ふくしま21より抜粋

**高血圧症**  
福島県 **3**位 23.9%  
(全国平均 19.7%)

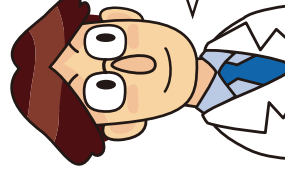
**脂質異常症**  
福島県 **11**位 12.6%  
(全国平均 11.6%)

**糖尿病**  
福島県 **12**位 4.7%  
(全国平均 4.3%)



震災の前から、福島県は生活習慣病になる方が多かったのです。震災後の体重増加で、これらの病気になる人が増えることが心配されています。

## 健診で、病気の芽を早く見つけましょう



生活習慣病は、定期的に「健康診査(健診)」を受けることによって、早期発見・早期治療が可能になります。今年まだ健診を受けていない方は、この機会に是非受診して、ご自身の健康状態を把握しましょう。

県民健康調査「健康診査」は一般的な健診項目に加え、右の項目を追加しています。

項目	見つかる病気の種類
尿潜血	腎臓や尿管、膀胱などの病気
白血球分画	感染症や白血病など
血清クレアチニン、eGFR	慢性腎臓病など
尿酸	痛風など

ご自身の体重に変化が無くとも、家族や友人が太った、運動しなくなった、ということがあれば、ぜひ一緒に気をつけてみてください。

**健診を受けて、普段の食生活や運動などの生活習慣に注意し、みんなの健康寿命を延ばしましょう!**



※1 避難区域：田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楢葉町、富岡町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯舘村の全域、および伊達市の一部(特定避難勧奨地点の属する区域)  
 ※2 避難区域13市町村において東日本大震災以前に住民登録があった方の内、平成20～22年において少なくとも1回以上特定健診(及び後期高齢者健診)を受診した、40歳以上の男女41,633人(男性18,745人、女性22,888人、平均年齢66.9歳、平均追跡期間1.6年)である。平成20～22年をベースラインとし、平成23年度、平成24年度の健診を受診した方を追跡調査対象として解析対象とし、避難区域を避難地区(9,671人)と非避難地区(17,815人)に分けて解析を行った。