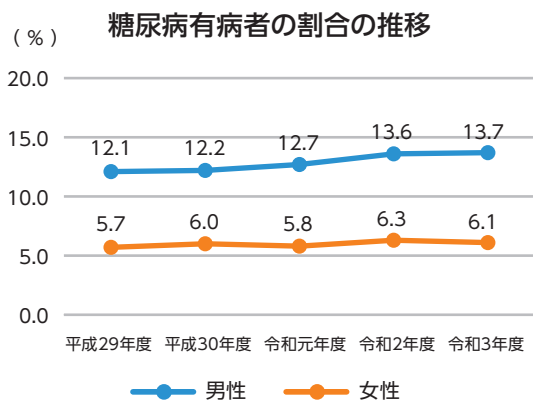
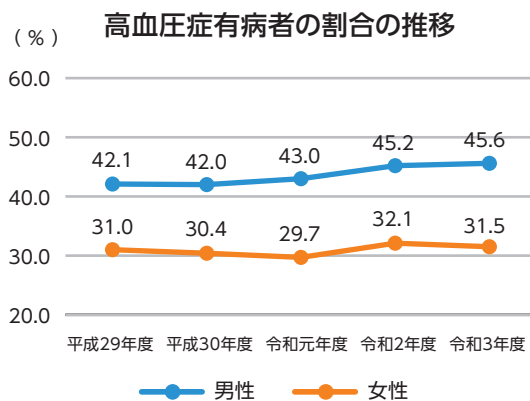


# 令和3年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データより

静岡市民の**糖尿病**や**高血圧症**の人の割合です。  
特に**男性**は**少しずつ増加**しているので**注意**が必要です。

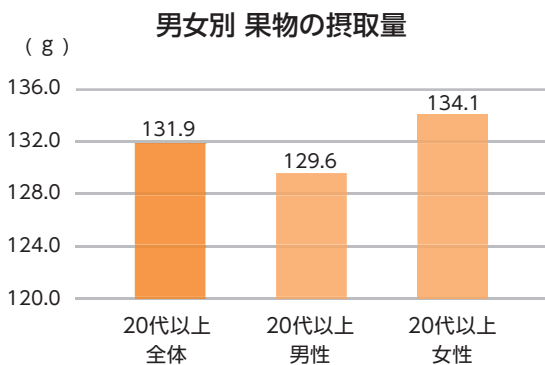
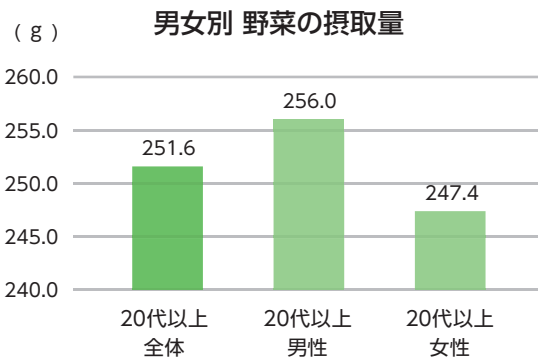
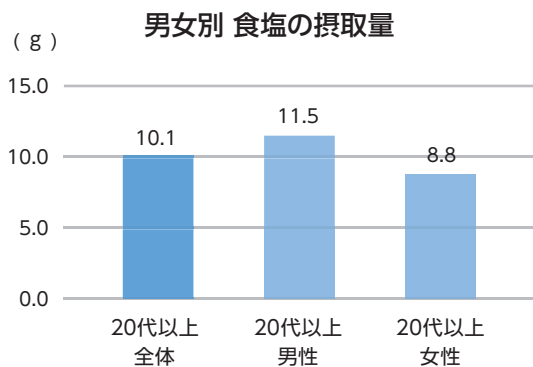


糖尿病有病者  
空腹時血糖126mg/dl以上、またはHbA1c6.5%以上、もしくはインスリン注射または血糖を下げる薬服用



高血圧症有病者  
収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の者、もしくは血圧を下げる薬服用者

## 静岡市民の食塩・野菜・果物の1日の摂取量を見てみると...



今のバランスの良い食事が  
将来の健康につながるよ。  
1日の**食塩摂取目標量**(成人)は、  
**男性7.5g未満**、**女性6.5g未満**。  
**野菜**は1日**350g以上**、**果物**は1日  
**200g**くらいの摂取をめざそう!

