



神奈川県

KANAGAWA

県民健康づくり運動
かながわ健康プラン21
～さらなる健康づくりに向けて～



かながわ健康づくり10か条

一人ひとりが健康づくりのために取り組む生活習慣改善のための提案です

1	体重は健康のバロメーター (適正な体重の維持に努めましょう)
2	おいしく、楽しく、きちんと食べよう (食事の質と量を考えて)
3	食塩の摂取を少なくしよう
4	身体を動かそう
5	ぐっすり眠り、心地よく目覚めよう
6	上手にストレスを解消しよう
7	たばこをやめよう
8	飲み過ぎ注意、お酒はほどほどに
9	いつまでも不自由なく、何でも食べることができるように (健康を維持するために歯を大切に)
10	自分で健康・生活習慣のチェックをしよう

※オレンジの項目は、今後重点的に取り組む健康課題です。

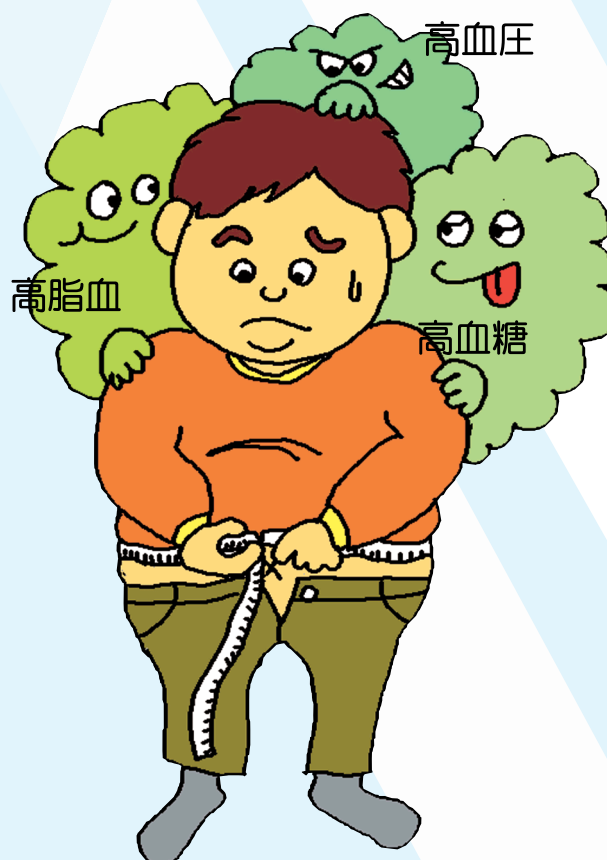
メタボリックシンドロームにご注意!

内臓脂肪型肥満が特に問題!

上半身に脂肪が多くつき、脂肪が内臓に蓄積する状態の肥満です。

メタボリックシンドロームとは

肥満(内臓脂肪型肥満)があり、高脂血、高血圧、高血糖などそれぞれが軽度であっても2つ以上を併せ持つ場合、メタボリックシンドロームといいます。

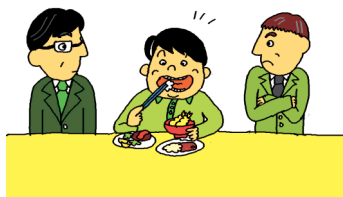


健康づくりの主役はあなたです!

平成15年度に県民のみなさんの健康状態を調べたところ、次の**4つの健康課題**が明らかになりました。

1 適正な体重をめざしましょう!

肥満ややせを解消し、適正体重にすることは、生活習慣病予防のかなめです!



中高年男性の3人に1人は肥満でした

若い女性の3人に1人がやせすぎていました



2 身体を動かしましょう!

運動習慣がある人は約3割
中高年男性の運動不足が顕著です

運動不足の原因は「忙しくて時間がない」人が3~4割



3 お酒はほどほどに!

30歳代から50歳代男性の多量飲酒者(※1)が多い
節度ある飲酒(※2)の知識がある人は、50%

※1 多量飲酒者:継続的に週3回以上飲む人で1日3合以上飲む人

※2 節度ある適度な飲酒:1日平均純アルコールで約20グラム程度の飲酒
《ビールなら500ml、日本酒なら1合程度》



4 たばこはやめましょう!

未成年の喫煙者は依然として多い状況です
若い女性の喫煙者は全国平均より多くなっています

現在喫煙者のほとんどが20歳前後で習慣的な喫煙を始めています



平成15年度の県民の健康状態

- かながわ健康プラン21では、「かながわ健康づくり10か条」にそって40項目の目標を掲げています。
- 15年度の調査では、28項目が達成もしくは改善しています。
- 10項目については、改善されていませんでした。

適正な体重をめざしましょう!

ポイント① 体重は健康のバロメーター

1. 毎日体重を測り、記録しましょう!

- 朝のトイレの後、測ることをお勧めします
- 記録することで自分の生活パターンを見直すことができます

あなたのBMIはいくつ?

2. 適正体重を知ることが健康づくりの第1歩!

$$\text{肥満度 (BMI)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※肥満:25以上 適正:22 やせ:18.5未満

3. バランスのよい食生活と体を動かすことは 適正体重を維持するための両輪です。(どちらも欠かせません)



ポイント② バランスのよい食生活で、適正体重を!

・「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事をとりましょう。

主食:ごはん・パン・麺等の穀類

主菜:魚、肉、卵、大豆料理

副菜:野菜、きのこ、いも、海藻料理

牛乳・乳製品

果物

1日に食べる目安は

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

野菜料理5皿程度

牛乳だったら1本程度

みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定、「食事バランスガイド」より→詳細は巻末のアドレスから

・1日のスタートは朝食から。欠かさず食べましょう!

・夕食は軽めが理想です

ポイント③ もう1皿【70g】の野菜料理をとりましょう!

1日にとりたい野菜の量は**350g**ですが、60歳代以外の方は平均**70g**不足していました。
(平成15年度県民健康・栄養調査結果)

毎日野菜料理を1皿増やして食べるよう心がけましょう



具だくさんみそ汁



野菜サラダ



おひたし



きんぴら

※野菜料理1皿が約70gです

身体を動かしましょう!

ポイント① 運動を生活の中で習慣化するとこんなに変わります!

運動には、体力を養うだけでなく、体の抵抗力を高め、病気にかかりにくくし、健康増進やストレス解消に効果があります。

<具体的な効果例>

- 生活習慣病(糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧症、動脈硬化)の改善
- がん(直腸・結腸・乳がん)の予防
- 老化の進行をおさえる



筋肉の量を増やして肥満防止!

人間の体は何もしていなくても1日に多くのエネルギーを消費しています。これを基礎代謝といい、「心臓を動かす」「体温を保つ」「呼吸をする」などの生きていくために必要なエネルギーのことです。

運動によって筋肉の量が増えると、基礎代謝量も増えるといわれています。基礎代謝量の増加で、より多くのエネルギーが消費できるので肥満防止や生活習慣病の予防にもつながります。

ポイント② 運動を始めてみよう!

普段の生活の中でできる運動「ウォーキング」を始めましょう

- 毎日の通勤や買い物が運動時間になります。
- バス停や駅など1つ手前で降りて歩いてみたり、エスカレーターより階段を使ってみたり、今まで何気なく過ごしていた時間が有効に利用できます。例えば、自宅から駅までの往復20分と、買い物に行く10分で30分!
- 急に激しい運動は禁物です。初めからガンバってしまうと長続きしません。無理をしないで少しの時間で軽い運動から始めましょう。

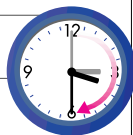


ポイント③ 始められたら続けましょう!

サンマルサンサン 「3033運動」で健康生活を始めましょう



1日30分



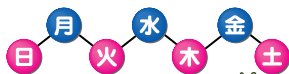
気軽に体を動かしましょう。1回10分程度の運動を合わせて30分でも結構です。

あなたのからだガヨミガエル!



週3回

できれば2日に1回、運動しましょう。運動の効果が期待できる目安です。

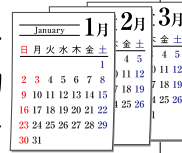


あなたのからだガミチガエル!



3ヶ月間

続けてみましょう。運動習慣が身に付き、体調がよくなるなど運動の効果が現れます。



あなたのからだガワカガエル!



続けるためのコツ!

- ★楽しく、マイペースで!
- ★運動効果をすぐに取りこめず、体調の悪いときは休みましょう!
- ★仲間を見つけ、励まし合ったり運動した記録をつけてみましょう!

お酒はほどほどに!

ポイント① ほどほどの量(適量)を守りましょう!



ビールなら
中ビン1本(500ml)



ウィスキーなら
ダブル1杯(60ml)



ワインなら
グラス2杯(180ml)



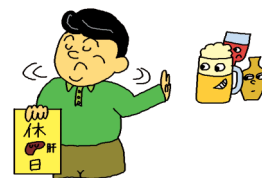
日本酒なら
1合(180ml)

※適量は、1日純アルコールで20gです。

ポイント② 賢く飲みましょう!

1.楽しく・・・やけ酒は飲み過ぎのもと。お酒そのものより雰囲気や会話を楽しむ。

2.ゆっくり・・・早飲み、一気に飲み過ぎのもと。
ゆっくり飲んだほうが肝臓への負担が少ない。



3.食べながら・・・良質なタンパク質やビタミン類の豊富なおつまみを
選ぶと肝臓の代謝機能が高まる。ただし塩分は控えめに。

4.週に2日は休肝日・・・肝臓に負担をかけ続けない。
肝臓にもお休みが必要。



5.強いお酒は薄めて・・・強いお酒をそのまま飲むと
食道や胃の細胞が傷つく。

6.時間を決めて・・・翌日にお酒が残らないように時間を決めて早めに切り上げる。

ポイント③ 飲み過ぎは、レッドカードです!

飲み過ぎると身体のほとんど全てにこんな健康影響があります。

・高血圧症 ・アルコール性肝障害など肝疾患 ・糖尿病 ・高脂血症 ・食道がん など

「飲み始めたらやめられない」「お酒で問題をおこしたことがある」
「飲んだあとの記憶がない」などは赤信号です。

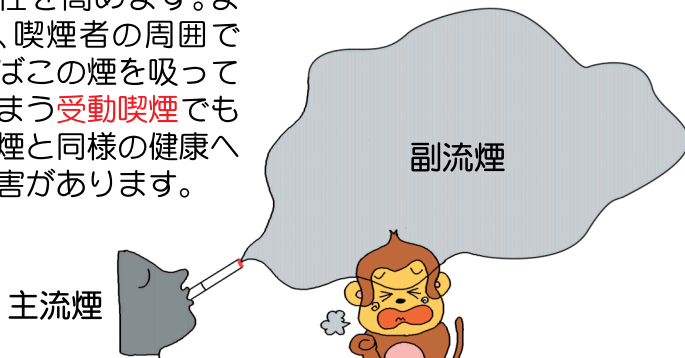
自分でやめるのがむずかしければ、専門医に相談をしましょう。

※相談は精神保健福祉センター、保健所、保健福祉事務所、アルコール専門病院など

たばこはやめましょう!

ポイント① たばこはこんなに危険!

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。喫煙はがんをはじめとする多くの疾病の危険性を高めます。また、喫煙者の周囲でたばこの煙を吸ってしまう**受動喫煙**でも喫煙と同様の健康への害があります。



喫煙により高まる疾病等の危険性

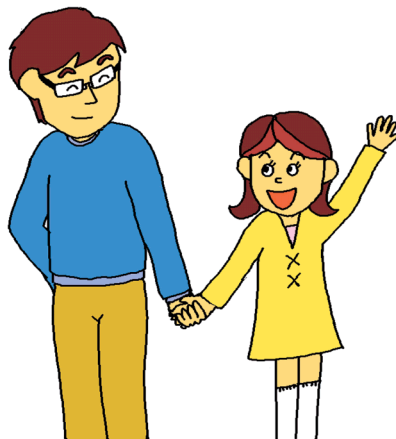
肺がんにより死亡する危険性	約2倍から4倍
心筋梗塞により死亡する危険性	約1.7倍
脳卒中により死亡する危険性	約1.7倍
早産の危険性	約3倍
肌の老化	5歳以上

ポイント② たばこは吸わない吸わせない!

・未成年者の喫煙は、大人に比べニコチン依存になりやすいばかりでなく、将来がんをはじめとする生活習慣病の危険性も高くなります。

大人は

- ・子供の前ではたばこを吸わない
- ・子供の目に付く所にはたばこを置かない
- ・子供がたばこを吸っているのを見つけたら注意する
- ・受動喫煙にあつこと多い所には子供を連れて行かない



未成年者は

- ・好奇心からたばこを吸わない
- ・友達から誘われても吸わない
- ・20歳になっても吸わない
- ・たばこについての正しい知識を身に付ける

・若い女性の喫煙率が全国平均より高くなっています。妊婦の喫煙は胎児への影響が大きく早産などの危険性を高めます。また、喫煙は美容にも大敵です。

ポイント③ 禁煙には何度でも挑戦しよう!

・禁煙すれば、がんや脳卒中、心筋梗塞などの多くの疾病の危険性が下がります!

・たばこは決してやめられないものではありません。何度でも試してみましょう。

・禁煙するあなたを応援します!

※県内の保健福祉事務所では禁煙相談を実施しています。
相談日や相談内容等は最寄りの保健福祉事務所にご確認ください。

○県のホームページでは、禁煙相談を実施している県内の医療機関リストを掲載しています。

土曜日や夜間にも受け付けている所もあります。

また、インターネットや携帯電話を使った禁煙サポートもあります。

仕事で時間がないという方も挑戦してみましょう。

みなさんの健康づくり応援します!

栄養・食生活について詳しく知りたい方は・・・

(社) 神奈川県栄養士会	横浜市中区太田町6-82(第2須賀ビル4階)	TEL 045-664-6722
	http://www24.big.or.jp/~keiyousi/index.html	FAX 045-641-2090
政府広報オンライン (食事バランスガイド)	http://www.gov-online.go.jp/publicity/tsushin/200509/flash_d.html	

運動を始めたい方は・・・

神奈川県教育委員会 教育局スポーツ課 <small>サンマルサン</small> (3033運動)	横浜市中区日本大通33(住宅供給公社ビル内)	TEL 045-210-8378
	http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/3033undo/3033.htm	FAX 045-210-8939
神奈川県スポーツ 情報センター	藤沢市善行7-1-2(神奈川県立体育センター内)	TEL 0466-81-5611
	http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/s_joho/sjc.htm	FAX 0466-83-4622

アルコールについて詳しく知りたい方は・・・

神奈川県精神 保健福祉センター	横浜市中区港南区芹が谷2-5-2	TEL 045-821-8822
	http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/15/1590/index.htm	FAX 045-821-1711
(独法) 国立病院機構 久里浜アルコール症 センター	横須賀市野比5-3-1	TEL 046-848-1550
	http://www.hosp.go.jp/~kurihama/welcome.html	FAX 046-849-7743

たばこに関する情報は・・・

神奈川県ホームページ 「たばこから健康を守ろう」	http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/kenkou/gan/tobacco/index.htm	
インターネット禁煙 マラソン	http://www.kinen-marathon.jp/	

※その他健康情報については、お近くの市区町村健康づくり窓口、保健福祉事務所にお問い合わせください。

- 市区町村窓口 → <http://www.pref.kanagawa.jp/guide/40/4001.html>
- 県内の保健福祉事務所 → <http://www.pref.kanagawa.jp/guide/40/4002.html>

健康情報・かながわ

健康増進課のホームページ「健康情報・かながわ」では、
様々な健康情報を提供しています。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/kenkou/gan/index.html>

地域や職場での健康づくりの支援については



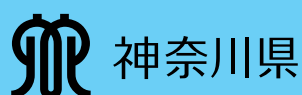
財団法人
かながわ健康財団
KANAGAWA HEALTH FOUNDATION

<http://www.khf.or.jp/>

〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1

(神奈川県総合医療会館内)

TEL 045-243-2008 FAX 045-243-2019



神奈川県保健福祉部健康増進課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1

電話:045-210-4780 FAX:045-210-8874

Eメールアドレス:kenzou-gan@pref.kanagawa.jp

平成18年3月発行



古紙配合率100%再生紙を使用しています