

# 健康ながさき

2008年 増補版

# 21

**けん**

健康づくりは、  
生活習慣の  
見直しから。



**こ**

コマでチェック!  
あなたの食事は  
大丈夫?



**う**

運動は苦手?  
でも、まずはプラス  
1000歩から!



**な**

悩んだら、  
誰かに話そう!  
一人じゃないよ。



**か**

がんばって禁煙!!  
健康づくりの  
「大」一歩。



**さ**

「酒は百薬の長」  
じゃないんです!



**き**

今日から始める  
歯の健康管理  
目指せ8020!



**21**

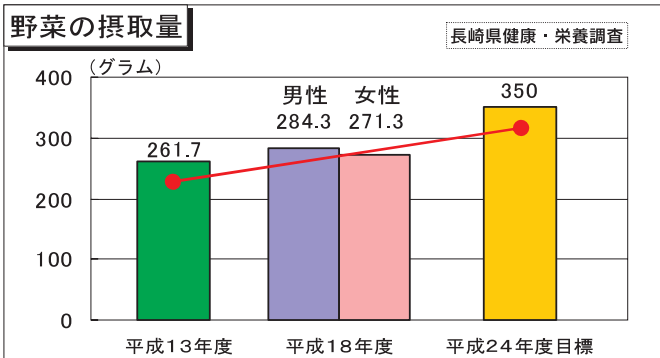
21世紀の  
生活習慣病予防



# 長崎県民の生活習慣等の状況をふまえ、7分野で目標を掲げています。 できることから始めましょう！！

## 1. 栄養・食生活

☆野菜の摂取量は平成13年度の結果と比較すると若干増えていますが、健康ながさき21が目標とする350gには到達していません。



**目標**.....

- 3食きちんと食べている人を増やします。
- 野菜摂取量を増やします。

**できることから始めましょう！！**

健康な食生活のために、野菜料理をしっかり食べましょう！！“まずはプラス1皿から”  
※健康な食生活の目安となる「食事バランスガイド」では1皿の目安を70gの野菜としています。



## 長崎県版 食事バランスガイド

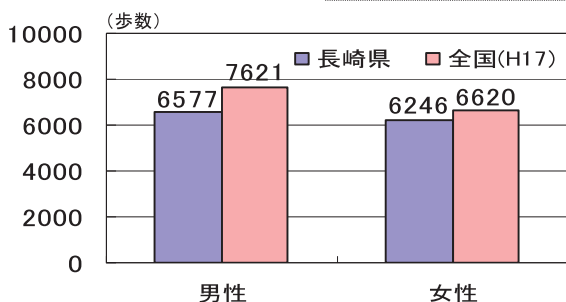
あなたの食事は大丈夫？



## 2. 身体活動・運動

☆男女とも、全国に比べると平均歩行数が少なくなっています。

**平均歩行数の全国との比較** 平成17年国民健康・栄養調査 平成18年度長崎県健康・栄養調査



**目標**.....

- 1日の歩数を増やします。
- 運動習慣者(運動を1回30分以上週2回以上1年以上している人)を増やします。

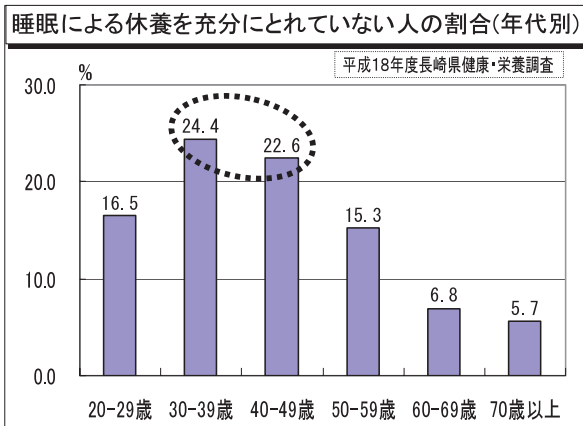
**できることから始めましょう！！**

○健康づくりのためには1日1万歩を目指しましょう。  
その前に…“歩きましょう、あと10分”  
※10分の歩行はおおよそ1,000歩に相当します。



### 3. こころの健康づくり

☆30代、40代の方が睡眠による休養がとれていません。



目標.....

- 睡眠による休養を充分に取れている人を増やします。
- 過度なストレスに気づき、その解消法を知る人を増やします。

できることから始めましょう!!

#### 快適な睡眠のために

- 就寝・起床の時間を一定にするようにしましょう。
- 朝、目覚めたら太陽の光を浴びましょう。
- 眠れない状態が2週間続く場合は医師に相談しましょう。

#### ストレスとのつきあい方

- ストレス・疲れに早く気づくように心がけましょう。

#### WEBでストレスチェック

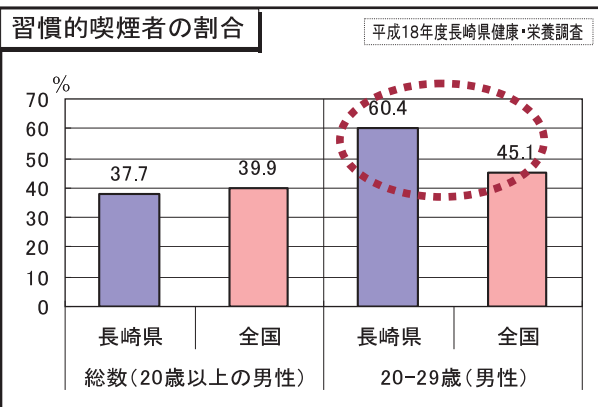
[長崎県 健康づくり関連](#) [検索](#) [クリック](#)

- ストレスに気づいたら、早めに休養しましょう。
- 悩みはまわりの人や専門家に相談しましょう。



### 4. たばこ

☆全国と比較して20歳代の喫煙率が大幅に高くなっています。



目標.....

- 喫煙者の割合を減らします。
- 公共施設の禁煙・分煙率を100%にします。

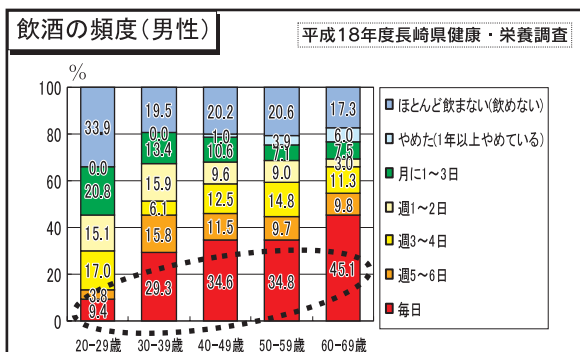


できることから始めましょう!!

- 「禁煙したいけど、なかなか出来ない・・・」と悩んでいませんか？最近では、ニコチンパッチや飲む薬などで禁煙をサポートしてくれる方法も充実してきました。ひとりで悩まないで、医療機関や薬局・薬店の専門家に相談して、上手に禁煙しましょう。
- 受動喫煙をなくしましょう。お店や職場などの管理者の方は店舗や施設内を禁煙とするなど禁煙・分煙対策を行いましょう。

### 5. 飲酒

☆年齢が上がる程、毎日飲酒する人の割合が増えていきます。



目標.....

- 毎日飲酒する人の割合を減らします。
- 1日あたりの許容量を超えた飲酒をする人の割合を減らします。

できることから始めましょう!!

- 習慣的飲酒(毎日飲酒)をやめて、休肝日を週2日以上つくりましょう。
- 「許容量を守った飲酒」で楽しいお酒を飲みましょう。  
※「許容量を守った飲酒」とは男性では1日あたり純アルコールで約20グラムとされています。

お酒の種類	1日
ビール	中ビン1本
日本酒	1合
焼酎	半合
ウイスキー	シングル2杯



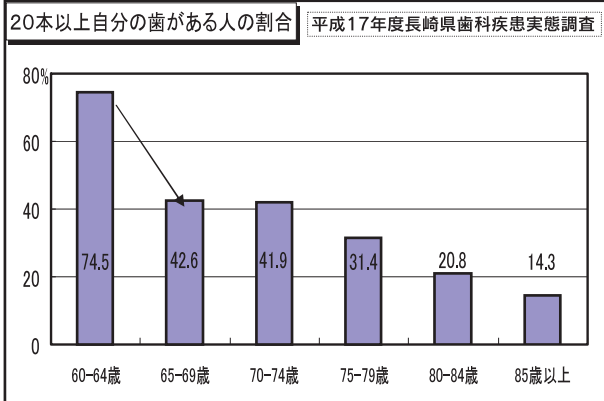
## 6. 歯の健康づくり



☆65歳を超えると、歯が20本ある人は2人に1人以下です。

### 目標.....

- むし歯のない3歳児を増やします。
- 歯周病のない40歳代を増やします。
- 80歳以上で自分の歯を20本以上保つ人を増やします。



### できることから始めましょう!!

- 口の健康づくりは豊かな人生を送る基本です。
- 少なくとも自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物を噛むことができ、会話も楽しめます。
- 最近では、歯周病と糖尿病など、口と全身の健康との関わりが深いことが注目されています。

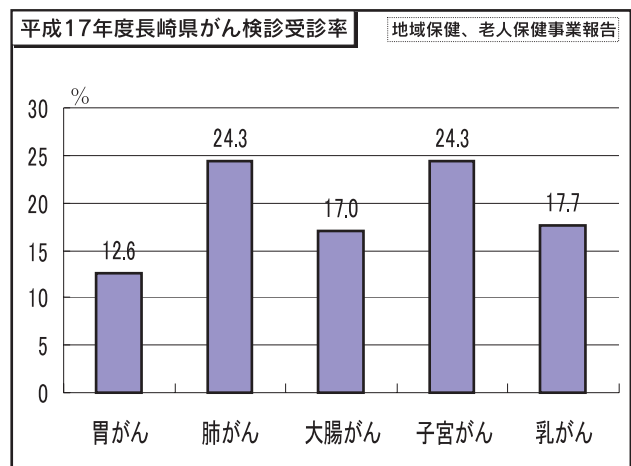
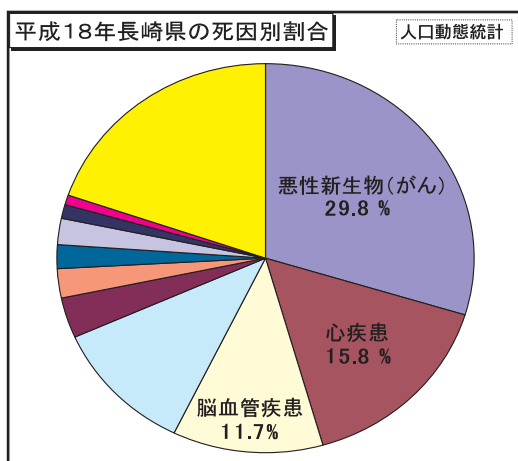
### 80歳で自分の歯を20本以上保つために

- 毎日の歯磨きで口の中を清潔にしましょう。
- 定期的にかかりつけの歯医者さんにもてもらいましょう。

## 7. 生活習慣病対策 がん

☆長崎県の死亡原因の1位はがんです。  
(全国ワースト10位、特に肺がん・乳がんはワースト3位、大腸がんはワースト8位です。)

☆長崎県のがん検診受診率はその部位も20%前後にとどまっています。



### 目標.....

- がん検診を受ける人を増やします。  
(長崎県がん対策推進計画)

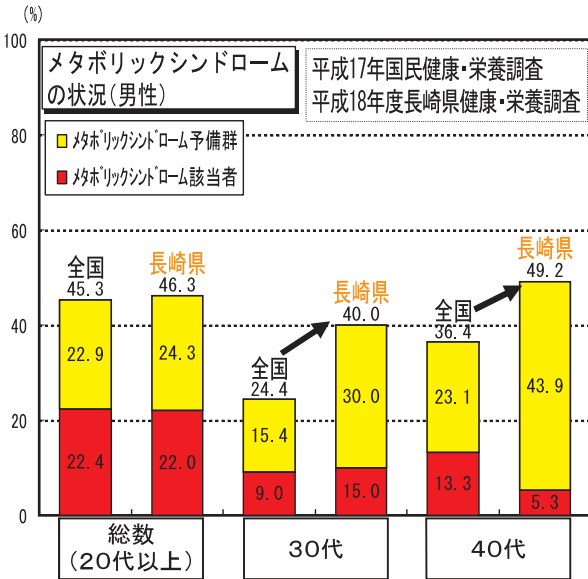
### できることから始めましょう!!

- がんは、検診等自覚症状のない早期の段階で発見して治療すれば、体への負担が少なく、治る確率も高くなります。
- 年1回はがん検診を受けましょう。



# 7. 生活習慣病対策 肥満とやせ・糖尿病・循環器病

☆長崎県では30代、40代男性のメタボリックシンドロームが増えています。全国と比べ、30代男性は15.6%、40代男性は12.8%多い状況です。長崎県の30代男性5人に2人、40代男性2人に1人はメタボリックシンドロームの該当者及び予備群です。



○適正体重をチェックしましょう  
 $BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$   
 例) 身長170cm、体重70Kgの場合  
 $BMI = 70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.2$

BMI(体格指数)	判定
18.5未満	やせ
25.0未満18.5以上	普通
25.0以上	肥満

## 目標

- 肥満の人とやせの人を減らします。
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らします。
- 特定健診・特定保健指導を受ける人を増やします。

## できることから始めましょう!!

- メタボリックシンドロームは心筋梗塞や脳血管疾患のもとです。
- メタボリックシンドロームの予防のための大切な3本柱は、  
 1.食事だけではダメ 2.運動だけではムリ 3.自分を知ることです。

### 1.食事

- ・朝ご飯をしっかり食べましょう。
- ・油を使った料理を減らしましょう。
- ・夕食はできるだけ午後7時までに済ませましょう。
- ・野菜やキノコ類を先に食べましょう。

### 2.運動

- ・こまめに体を動かしましょう。
- ・脱エレベーター・脱エスカレーターをやってみましょう。
- ・バスや路面電車はひとつ手前で降りましょう。

### 3.自分を知ること

- ・毎日決まった時間に体重をはかりましょう、できれば記録をつけて家族で競争してみませんか。少しやせ始めると楽しいものです。

## メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常症、血圧高値、血糖高値のうち2つ以上をあわせ持っている状態です。一つひとつは軽度でも複数を持ち合わせることで、心筋梗塞や脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。

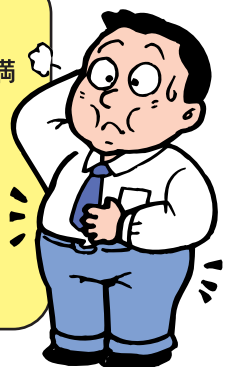
## メタボリックシンドローム診断基準

腹囲(おへそまわり)  
 男性 85 cm以上  
 女性 90 cm以上

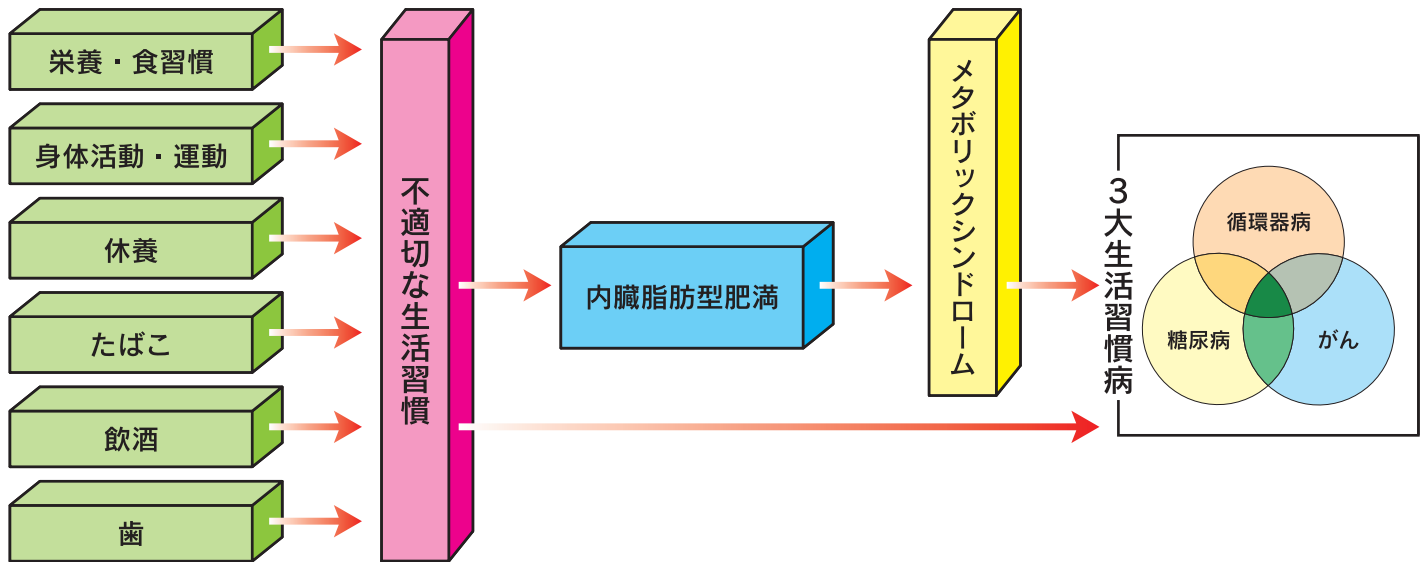
※腹囲は、立位で軽い息をはいたときにおへそ周りで測定します。



- ①脂質異常(高脂血症)  
 中性脂肪 150 mg/dl 以上または  
 HDLコレステロール(善玉コレステロール) 40 mg/dl 未満
  - ②血圧高値  
 最高(収縮期)血圧 130 mmHg 以上または  
 最低(拡張期)血圧 85 mmHg 以上
  - ③血糖高値  
 空腹時血糖 110 mg/dl 以上
- ①~③のうちいずれか2つ以上に該当  
 (1つ該当の方は、メタボリックシンドロームの予備群です)



## 生活習慣と生活習慣病との関連図



メタボリックシンドロームは、循環器病を発症しやすいことが分かっています。さらに、糖尿病の発症予備群であり、大腸がん、乳がん、前立腺がんなどの発症を高めるものです。

しかし、メタボリックシンドロームに該当しない場合でも、不適切な生活習慣を続けていれば、糖尿病・循環器病・がんなどの生活習慣病を発症する危険性が高まります。つまり、生活習慣病を予防するには、何より不適切な生活習慣の改善が重要です。

## 健康づくりについて

- 長崎県は「長崎県版食事バランスガイド」の普及をめざしています。
- 長崎県は①栄養成分表示、②ヘルシーメニュー、③ヘルシーオーダー、④全面禁煙・完全分煙のいずれか一つ該当した店舗を「長崎県健康づくり応援の店」として登録しています。
- 長崎県は県民体操「がんばらんば体操」を普及啓発します。
- 長崎県は、健康づくりについてインターネット等による情報提供をしています。  
WEBで [長崎県 健康づくり関連](#) [検索](#) クリック
- 「週刊 健康マガジン」において、毎週1回、病気の予防や健康づくりに関するポイント情報をお伝えしております。  
番組名：「週刊 健康マガジン」(K T N)  
放送日時：毎週金曜日22時54分～(2分30秒)

