



令和5年夏号
 (発行) 五島保健所地域・職域
 連携推進協議会
 (事務局) 長崎県五島保健所
 〒853-0007
 五島市福江町7-2
 TEL (0959)72-3125

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて、令和6年度から新しい国民健康づくり「健康日本21(第3次)」がスタートします。日本人の健康寿命は着実に延伸していますが、健康日本21(第二次)における評価指標では一部悪化している項目があるなど、さらなる生活習慣の改善含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要があります。今回のニュースでは、「健康日本21(第3次)」で掲げられた項目のうち、**身体活動・運動分野**と**飲酒分野**に焦点を当てて紹介します。

今月のテーマ①

身体活動をプラスしよう!

●毎日プラス10分カラダを動かそう!

「健康にいいことはわかっているけれど、なかなか時間が取れない…」と、体を動かすことへのハードルが高い印象を受けがちですが、“身体活動”は、いつもの動きに少しプラスすること。テーマ①では、カラダをプラス10分、なぜ動かすのか、どう動かすのか(動かす工夫)について紹介します。

身体活動

…安静時より多くのエネルギーを消費するすべての動き

運動

…身体活動のうち、スポーツ・フィットネスなど健康・体力の維持増進を目的として計画的・意図的に行うもの

●自分の歩数、知っていますか?

身体活動・運動量が多い人は少ない人と比較して、2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

客観的な指標として「歩数」がよく取り上げられますが、全国平均を経年的にみると、ほぼ横ばいであり、性別で見ると女性では減少傾向にあります。(図1*)

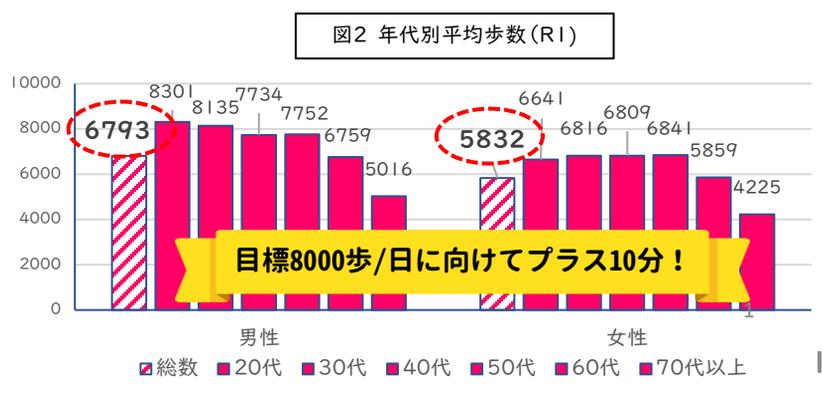
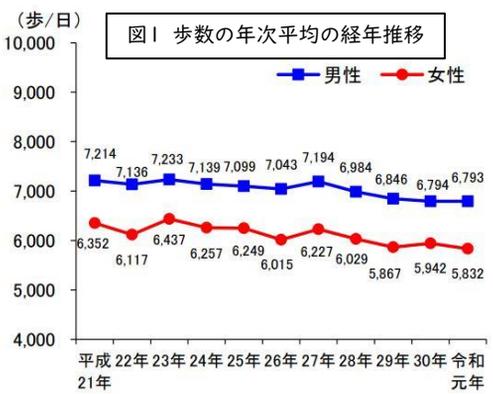
そこで、令和6年から始まる「健康日本21(第3次)」では、1日の目標歩数を8000歩と設定されました。現状として、R1年の調査結果より、男性は

6793歩、女性は5832歩のため、目標まではあと1000~2000歩程度です。そして、10分のウォーキングは1000歩相当に値するため、まさに1日プラス10分!

自動化の発展や移動手段の変化等により、カラダを動かすことが少なくなる社会環境でも、健康でいきいきと自分らしく生活するために、積極的にカラダを動かしていく必要があります。

まずは自分の一日に歩く歩数を振り返ることから始めることがおすすめです。

*図1,2 引用: 令和元年度国民健康・栄養調査結果報告 厚生労働省



iPhone版



Android版



ホーム画面では
毎日にゃーが応援！



県内の名所を
バーチャルウォーキング！



一人じゃない！
ランキングで切磋琢磨



毎日の頑張りを
グラフで見える化！

●歩数の計測はアプリでらくちん！

長崎県は、令和5年2月に公式健康づくりアプリ「歩こーで！」をリリースしました（上部二次元バーコードよりぜひダウンロードください）。このアプリは、スマートフォンの歩数計測機能と連動して、1日の歩数を表示してくれるほか、歩いた分だけポイントがたまり、様々なサービスと交換ができます。「歩いた分だけお得になる！」カラダを動かすことへのハードルを下げた取り組みです。

●いつでもどこでもプラス10

では、実際にはどのように歩数を増やす・身体活動をプラスしたらよいのでしょうか。厚生労働省が示しているガイドライン「アクティブプラン」（2013）では右図のように、日々のちょっとした活動にプラスすることを例に示しています。また、同じく厚生労働省のスマートライフプロジェクトでは、お手軽な体操方法について動画を配信しています（おうちで+10超リフレッシュ体操）。日頃のプラス10分の活動の参考にしてください。

●健康長寿のために！

体を動かして“ロコモ”予防！

“ロコモ”とはロコモティブシンドロームの略称であり、運動器（骨や筋肉、関節、神経など）に障害が出て、移動機能が低下した状態、つまり「体を上手く動かすこと」ができなくなってしまうことを指します。

ロコモの要因は、加齢による筋力低下のほか、運動習慣のない生活や、体型（肥満も、痩せすぎも）が関係しています。そのため、予防としては、日頃の身体活動や運動の取り組みにあります。

では、ロコモが進行するとどうなるのでしょうか。運動器の障害により、カラダのバランスが取れなくなった結果、転びやすくなり、骨折のリスクが高まります。（次頁図参照）

プラス・テン いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



骨折すると、さらに日常生活での行動が制限され、全身の筋肉量が減少します。そのため、骨折が治ったあとも、満足に動くことが難しくなり、次第に介護が必要な状態につながりやすくなります。

そのため、健康寿命の延伸のためには、日頃からの身体活動を意識してロコモ予防を行うことが重要です。



今月のテーマ②

適正飲酒量を知ろう!

健康日本21第2次計画では、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少」を掲げていましたが、最終評価としては「D評価（悪化している）」（図3）だったため、第3次計画でも、引き続き目標として定められています。

また、五島市におけるデータ*としては、「毎日飲酒する者の割合」は22.5%であり、「1日の飲酒量が3合を超える者の割合」は2.8%（数値が低いように見えますが、長崎県内市町において五島市はワースト2位）でした。今回のニュースでは、「生活習慣病のリスクを高める量」を理解するために「適正飲酒量」についてご紹介します。

*データ元：特定健診における質問票より算出（R4） 長崎県 国保・健康増進課

の健康リスクでも、男性は44g/日、女性では22g/日以上純アルコール量の摂取でリスクが高くなることを示す研究があることから、健康日本21第3次計画では、「1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上」の者の割合の減少を目標に掲げています。

また、日本では基準飲酒量を日本酒1合程度としており、これは純アルコール摂取量としては約20g相当に値します。各飲料の純アルコール量参考値は図4（次頁）のとおりです。

飲んだお酒に含まれるアルコールの多くが、小腸から吸収され、血液を通じて全身をめぐる、肝臓で分解されます。

酔いの程度と関係する血中アルコール濃度は、年齢・性別・体質等によってその健康影響は変化します。若い人より高齢者、男性より女性の方が体内の水分量が少ないので、血中アルコール濃度が高くなります。また、肝臓の大きさや体内の分解酵素の働きによって血中アルコール濃度やその影響も異なります。ま

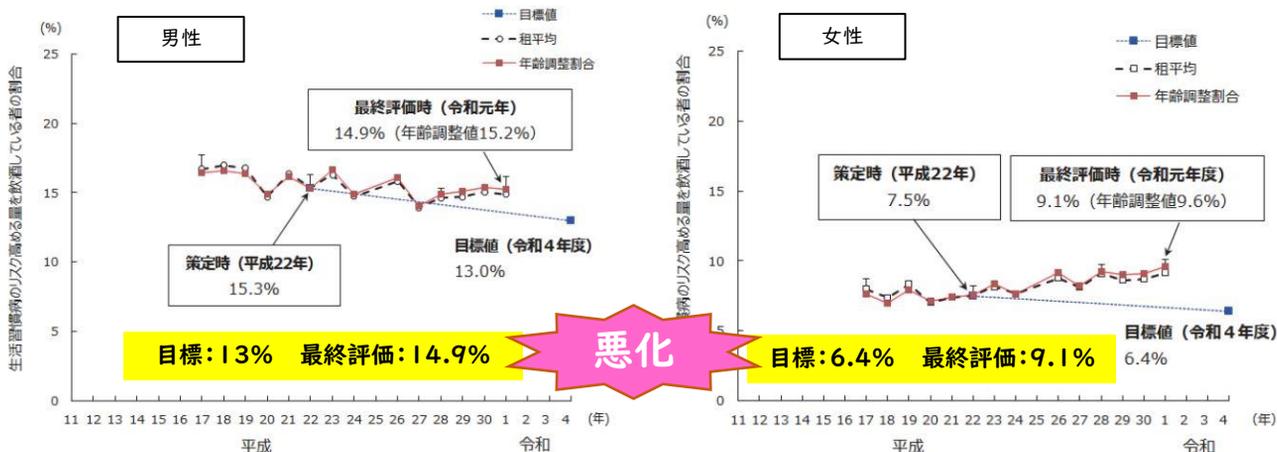
「水をたくさん飲んだり、汗をかいたりするとアルコールが抜ける」ときくことがあるかもしれませんが、アルコールが汗や尿で排泄されるのはわずかで、代謝のほとんどが肝臓で行われます。

●どのくらいの量で生活習慣病のリスクを高めるのか？

国内外の研究結果より、がん、高血圧、脳出血、脂質異常の健康リスクは、1日の飲酒量と相関関係があることが示されています。飲酒量と相関関係があるとはいえない脳梗塞や虚血性心疾患

図3 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の推移

引用：厚生労働省 健康日本21（第二次）最終評価報告書 データ元：厚生労働省 国民健康栄養調査



●お酒と女性の健康

健康日本21第3次計画では、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」として、女性の健康にも焦点を当てており、前頁で男性よりも女性の方が、体型の水分量が少なく、アルコールの健康影響を受けやすいことから、生活習慣病のリスクを高める飲酒量に性別で差があることを紹介しました。妊娠中の女性が飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんに体重の減少・顔面などの奇形・脳の障害などさまざまな悪影響が出てくる可能性があります（胎児性アルコールスペクトラム障害）。妊娠期だけでなく、授乳期に母親が飲んだアルコールは母乳にも影響するため、周囲の理解や配慮が必要です。

●健康に配慮したお酒の飲み方

お酒は嗜好品として国民の生活に浸透しており、年末年始はお酒を飲む機会が増える時期です。下記ポイントを参考にしながら、健康を害するような不適切な飲酒を避けましょう。また、自分自身がお酒と上手につき合いつつ、飲酒する習慣がない方等に対して、無理に飲酒を勧めないようにしましょう。

ポイント1 お酒を飲むなら「料理も一緒」に！

食べながら飲むことで、急激な血中アルコール濃度の上昇を抑えることができます。

ポイント2 「楽しく」飲む！

仲間との語らいの場で笑顔で楽しく飲みましょう。一人で飲むとついつい飲みすぎてしまい、身体的にも精神的にも危険です。お酒以外の楽しみや気晴らしを見つける方法も有益です。

ポイント3 自分の体を「大切に」飲む！

「休肝日を作る」「適度な飲酒量を守る」「ムダなお酒は飲まない」など自分に合ったお酒との付き合い方を見つけてみましょう。

ポイント4 定期的に「健康診断」を受けましょう！

定期的な健康診断で、肝機能の状態をチェックしましょう。

●参考

- ・健康日本21（第3次）推進のための説明資料 厚生労働省
- ・健康日本21第2次最終評価報告書 厚生労働省
- ・アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針— 厚生労働省
- ・自分の足で一歩歩ける体に。毎日簡単！ロコモ予防 スマートライフプロジェクトホームページ
- ・健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（案） 厚生労働省
- ・自分に合ったお酒との付き合い方って？ 東京都保健医療局ホームページ
- ・e-ヘルスネット「飲酒」 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

図4 各酒類の純アルコール量目安

（参考：計算方法）

酒の量(mL) × 度数(%) × 比重 = 純アルコール量(g)

飲料(量、度数)	純アルコール量(g)
ビール(500ml、5%)	20
日本酒(1合180ml、15%)	22
ウイスキー・ブランデー(ダブル60ml、43%)	20
焼酎(1合180ml、25%)	36
ワイン(1杯120ml、12%)	12