

健康日本21

21世紀の国民健康づくり運動

ヘルスアップのすすめ



国民の健康づくりや病気の予防のために、国全体の取り組みの方向を示した「健康日本21」は、生活習慣病などを予防するために、1日の歩行数や野菜を食べる量など、具体的な目標の数値をあげています。

この数値を目安に健康管理に役立てましょう。

1 栄養・食生活

脂肪はとりすぎないように!

動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を進行させます。

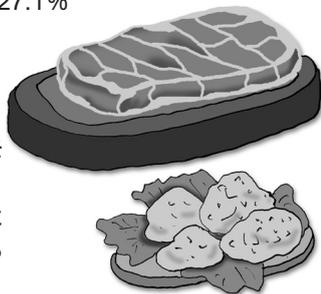
脂肪エネルギー比率

20～40歳代・1日あたり平均27.1%

目標値 **25%**以下

改善策

肉の脂身、揚げ物の衣などを食べすぎないようにします。植物油や魚に含まれる脂肪と合わせて、バランスよくとることが大切です。



塩分は控えめに!

高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の原因となります。

食塩の摂取量

成人・1日あたり平均13.5g

目標値 **10g**未満

改善策

だしのうま味などを利用して、薄味に慣れるようにすることも大切です。



野菜はたっぷり!

緑黄色野菜にはビタミンがたっぷり含まれ、がんの予防にも役立つといわれています。

野菜の摂取量

成人・1日あたり平均292g

目標値 **350g**以上

改善策

毎食最低50～100gを主菜や副菜に使って、色の濃い野菜をたくさんとるようにしましょう。



日本人はカルシウム不足

骨がもろくなり骨折しやすくなる「骨粗しょう症」が、特に女性に増えています。

カルシウムに富む食品の摂取量

成人・1日あたり平均281g

目標値 **350g**以上

改善策

牛乳はカルシウムの吸収がよい食品です。骨粗しょう症予防のためにも1日コップ1杯は飲むようにしましょう。



1日3食、朝食はしっかりと

朝食を抜くと、栄養が偏る・たくさん食べてしまう・間食が多くなるなどの原因となります。

朝食の欠食率

20歳代男性	32.9%	目標値	15%以下
30歳代男性	20.5%	目標値	15%以下
中学・高校生	6.0%	目標値	0%

改善策

朝食をしっかりとるようにして、1日3回、規則正しい食事をするよう心がけましょう。

食事はみんなで楽しく

早食いは必要以上に量が多くなって、肥満の原因となります。

1日最低1食は、きちんとした食事で家族など2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人

成人 56.3%

目標値 **70%**以上

改善策

家族の団らんや人との交流を大切にして、楽しみながら、食事はできるだけ時間をかけてとるように心がけましょう。



2 身体活動・運動

目標値 1日1万歩を歩きましょう

私たちが1日に摂取するエネルギーは消費するエネルギーより300キロカロリーほど余分であると言われています。その300キロカロリーを使いきるのに必要な運動量が1日1万歩に相当すると言われています。

改善策 運動を習慣づける

家族や気の合う仲間と一緒に始める。

1カ月、3カ月、半年と続いたら、自分自身にほうびを出す。
運動をした日、時間、気分などを記録する。

★こんな症状の時はやめましょう！

頭痛や熱がある	かぜの兆候
睡眠不足	胸がドキドキする
激しい疲労、二日酔い	



3 休養・こころの健康づくり

目標1 ストレスを前向きにとらえる

急速に変化する現代社会はたくさんのストレスを生み出す社会といわれています。

「最近1カ月間にストレスを感じた人」の割合が54.6%(目標値:1割以上の減少)にのぼっています。

改善策

ストレスにうまく対処する生活改善術

ストレスの要因を知る。
一人で悩んだり、苦しんだりせずに、誰かに相談する。
調子がおかしいときは思い切って休んでみる。
自分の気持ちに素直であること。時には「ノー」と言う勇気をもつ。
趣味やスポーツなどを楽しみ、心の切り替えをする。



目標2 睡眠不足を解消する

疲労を早く回復する方法は眠ることです。心身の疲れは眠ることによっていやされます。「睡眠によって休養が十分にとれていない人」の割合が23.1%(目標値:1割以上の減少)にものぼっています。



改善策 熟睡するための生活改善術

日中に適度な運動をし、適度な疲労感があることが大事です。

寝る前には食べないようにしましょう。

入浴で体を温め、その体温が下がったときに寝るようにすると寝つきがよくなります。

寝る前には心身ともにリラックスしましょう。静かな音楽を聴いたり、心地よい香りで心を落ち着かせましょう。

夜12時前には眠り、睡眠リズムを作りましょう。

4 たばこ

目標 周囲の人たちの健康も考える

たばこに含まれる有害物質は、喫煙者の口から吐き出された煙(主流煙)よりも、たばこの先から立ち上る煙(副流煙)のほうに多く含まれています。喫煙していない人でも、煙によって害を被ることになってしまいます(受動喫煙)。

改善策 禁煙を継続させる

たばこはやめようと禁煙を試みたものの、「1本だけなら」と吸ってしまって元の木阿弥という人も多いようです。くじけそうになったら、「なんで禁煙をしたのか」などを思い出してください。3カ月も過ぎれば禁煙習慣が固定してきます。



5 アルコール

目標 **ごく少量のお酒**で健康増進

上手に飲むとこんな効果が

「酒は百薬の長」といわれるように、適量のお酒は快眠を誘い、ストレス解消になるなど心身ともにプラス効果が期待でき、長生きのためある程度の効果があるようです。節度ある飲み方をして、人生をエンジョイしましょう。

改善策 **からだにやさしい飲み方**を

お酒は飲み方によっては生命の水となりますが、飲み方を誤るととたんに悪魔の水になってしまいます。

★ **節度ある適度な飲酒**

- (1) 楽しく飲む
- (2) マイペースでゆっくりと
- (3) 食べながら飲む
- (4) 自分の適量にとどめておく
- (5) 週に2日は休肝日
- (6) 遅くとも夜12時までに切り上げる



6 歯の健康

目標 **生涯を自分の歯**で

60歳で24歯以上自分の歯をもつ人

55～64歳で44.1%

目標値 **50%**以上

80歳で20歯以上の自分の歯をもつ人

75～84歳で11.5%

目標値 **20%**以上

改善策 **歯周病は生活習慣病**です

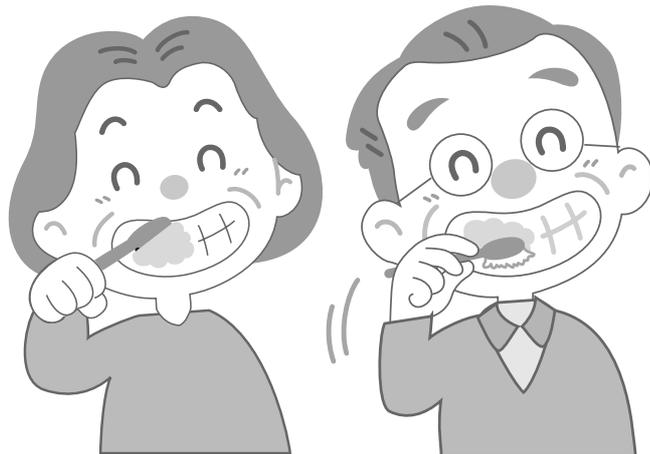
たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養不足が歯周病の原因になることがあります。バランスのとれた食生活を。

歯ごたえのある食べものをよく噛んで食べると、あごを強くし、消化を助け、唾液の分泌によって老化の防止に効果がある。

たばこを吸う人は歯周病にかかりやすい。

ストレスは体の免疫機能を低下させ、歯周病を促すことに。正しいブラッシングを習慣づける。

「健康日本21」では、2010年をめどとした歯の目標を定めています。健康で豊かな人生を送るための目標として提唱されました。みなさんもぜひ挑戦してください。



7 糖尿病

目標 **特に肥満を解消**しよう

近年増えている糖尿病は、放っておくと網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こすことがある病気です。発症の原因は遺伝子や環境、加齢などが関わっていますが、偏った食事、肥満、運動不足など生活習慣のひずみが発症の原因になることがわかっています。

改善策 **5カ条**

- 食べすぎや、甘いものとりすぎを避ける。
- できるだけ歩く。
- ストレスをためない。
- 規則正しい生活を身につける。
- アルコールのとりすぎに注意。

軽度肥満者の糖尿病発症の危険性は、肥満でない人に比べて3～5倍、高度肥満者では10倍以上になるといわれています。



8 循環器病

目標 血液をサラサラにしよう

循環器病というのは、全身をくまなく循環している血液を運ぶ血管や、ポンプ役を果たしている心臓に何らかの破綻が生じ、正常に働かなくなってしまう病気のことです。

血圧の基準値

最大 130mmHg未満

最小 85mmHg未満

循環器病は食生活、運動、たばこなどの生活習慣のゆがみが加齢とともに増幅し、血管に大きな影響を及ぼして発症します。日常生活をチェックし、ゆがみを正し、血液をサラサラにするよう心がけましょう。



改善策

脳卒中(脳血管障害)にならない改善策

- ・動物性脂肪の摂取を控え、栄養バランスのとれた食事をする。
- ・塩分のとり過ぎに注意する。
- ・お酒の飲み過ぎに注意する。
- ・便秘をしないように、食物繊維をたっぷりとる。
- ・水分をしっかりとる。
- ・風呂はぬるめで長湯はしない。
- ・温度差に注意！
- ・ストレスをためない。

虚血性心臓病にならない改善策

- ・太りすぎない。
- ・1日30品目を目安に、バランスのよい食事を。
- ・脂肪分・糖분을控える。
- ・塩分は1日10g以下に抑える。
- ・お酒はほどほどに。
- ・たばこは吸わない。
- ・適度の運動を。
- ・ストレスはためない。睡眠不足、過労をさける。

9 がん

目標 絶対禁煙!!

がんの死亡数は年々増え続け、昭和56年以降死因順位第1位になり、平成16年の全死亡者に占める割合は31.1%となっております。全死亡者のおよそ3人に1人はがんで死亡したことになります。

がんの原因の60%はたばこと食べ物によるものと考えられており、禁煙や節酒、食生活の改善など、自分の努力である程度、がんを防ぐことができます。今一度生活習慣を見直してみましょう。

改善策

発ガンの危険性を減らす調理の工夫

- (1)アク抜きする。(ワラビなど)
- (2)加工食品などは湯通しする。
- (3)肉などの煮込み料理のときに浮いてくるアクや脂はこまめにとる。
- (4)肉や魚には下味をつける。(添加物が溶け出す。漬け汁は捨てる。)
- (5)焼き魚には大根おろし、焼き肉には野菜等を付け合わせる。

お酒の席でのたばこは控える

早期発見、早期治療が決め手

