

健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！

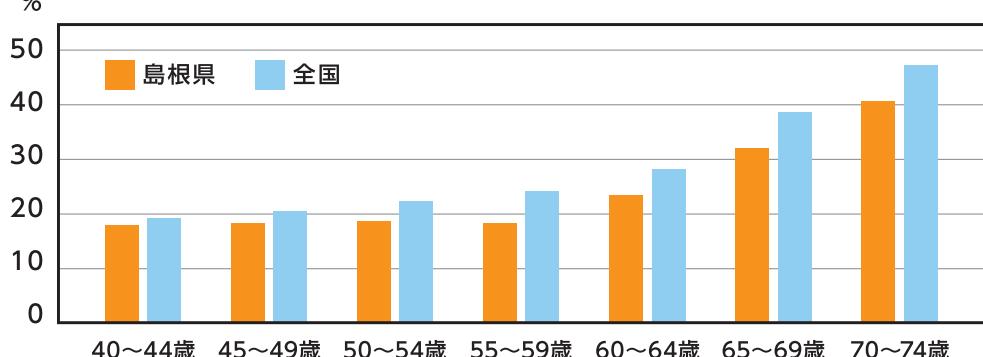


島根県民の歩数・運動習慣の状況は？

- 島根県民の平均歩数は^{*1}男性は約6,820歩、女性は約6,550歩で、全国の平均歩数(男性は約7,780歩、女性は約6,780歩)より少ない状況です。
- 島根県民で運動習慣のある人は、^{*2}男性は約26.0%、女性は約20.0%であり、すべての年代で全国に比べて少ない状況です。^(*2 平成30年度NDBオープンデータ)

H30特定健診～運動習慣のある者(*)の年代別割合～

(*)1日30分以上軽く汗をかく運動を週に2日以上実施している者



出典:NDBオープンデータ

健康づくりのために今より10分多く身体を動かそう

今より10分多く、身体を動かすことで、生活習慣病のリスクが下がるなどの効果が期待できます。

身体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。まず、今より10分多く”歩く””動く”時間を意識してみましょう。

座る、立つ、歩く、走るなど同じ姿勢を維持するためには筋肉が必要ですが、筋肉は、動かさないと、だんだん減っていきます。

座りつづけず、立ち上がりろ!歩こう!



息が弾み、汗をかく程度の運動を!

すき間時間に、手軽な筋トレをやってみませんか？裏面で、”ちょこっと動きたい時””しっかり動きたい時”的筋トレを紹介しています。

＼普段の生活のすき間に取り入れるコツ／
◎無理しないように ◎気軽にチャレンジ ◎楽しく

島根県では、今より一つ多く、健康づくりに取り組む「プラス1(ワン)」活動を推進しています。



すき間時間で、ちょい筋トレ



①肩まわりの筋トレ：肩こりの解消！

動画を見ながらやってみよう



ちょこっと編

- 肘を90度に曲げて、後ろに引きながら肩甲骨を引き寄せる。
- 肩幅より少し広めに立つ。ペットボトルを持ち、横に広げながら肩甲骨を寄せる。



しっかり編

- チェストプッシュアップ(腕立て筋トレ)《めやす:10回×3》両肘を床につき腕立て伏せをする。
- トライセプス(腕のひきしめ筋トレ)《めやす:10回×3》座位で、身体の後ろに手おき(指先はお尻の方に向ける)、肘を曲げる。手で床を押しながら肘を伸ばしお尻を上げ、また、肘を曲げながらお尻を下げる(お尻を床につけない)。

②足腰を強くするスクワット：体脂肪の減少効果がアップ！

動画を見ながらやってみよう



ちょこっと編

- いすに手をかけてスクワット《めやす:10回×3》いすに手をおいて、両足を肩幅に開き、両膝をつま先の方向に向ける。お尻を後ろに引くように身体をしづめる。膝がつま先よりも前に出ないように!



しっかり編

- 片足スクワット《めやす:片足10回×3》片足を後ろに引き、腰を落したり、上げたりする。反対の足も後ろに引いて同様に行う。膝がつま先よりも前に出ないように!

③腹まわりの引き締め筋トレ：美しい姿勢を保てるよ！

動画を見ながらやってみよう



ちょこっと編

- クロスクロール(立位)《めやす:10回×3》立位で右肘と左膝をつけるように、身体をねじる。反対側も同様に行う。



しっかり編

- クロスクロール(座位)《めやす:10回×3》座って手を両耳の横におき、身体を後ろに傾け、左肘と右膝を近づけるように身体をひねる。右肘と左膝も同様に身体をひねりながら近づける。



ちょっと気になるこれからの医療費



医療費のこと知っていますか？

窓口負担

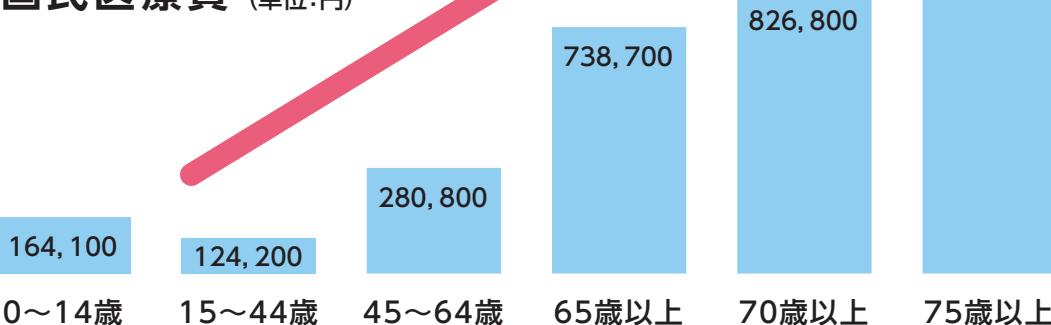
公費 + 保険料



医療費は窓口負担だけではありません！

保険料や税金として支払っているお金も
医療費として使われています。

人口1人あたりの
国民医療費 (単位:円)



高齢になるほど
かかる医療費も
増えるんだね！



出典:厚生労働省
平成30年度
国民医療費

1日あたりの
診療費

入院外
 入院

高血圧

糖尿病

7,765	29,845
14,317	32,453

糖尿病で入院すると…

32,453円×入院日数
(平均14.3日)

46万円

ほどかかる!!

医療費が増加するということは、一人ひとりの負担が大きくなることにつながります。
健康づくりに取り組み、医療費の負担を減らしていくましょう！



詳しい内容は
こちらから

将来の健康のために今から始めよう！

食 事



- 朝食を欠かさず食べる習慣！

朝食は生活リズムを整えたり、心の健康に良い影響を与えていたり、良いことたくさん！



- バランスを考えた食事をとりましょう！

詳しくはこちらから

運 動



- 通勤や買い物を自転車や徒歩で！

- 階段を使うようにしましょう！

階段を利用することで健康な身体づくりをしましょう。

階段を上る＝速足で歩くことと同じ運動強度！

睡 眠



- ゆっくり休むことも大切！

睡眠はちゃんととれていますか？
最低でも6時間は睡眠をとりましょう。

- ストレスはため込みすぎないように！

節 酒 禁 煙

- お酒はほどほどにしましょう！

日本酒なら1合、ビールなら500ml、
ウイスキーなら60ml



- きっぱり禁煙しましょう！

タバコは、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

・・・
早期発見
・・・
早期治療



- 重症化しないために、
早期発見・早期治療が大切！

健康診断・検診を受けていますか？
生活習慣を見直し、必要な場合は
きちんと病院を受診しましょう。



ちょっとした意識から伸ばそう健康寿命!!

ムリなく始めよう！高血圧予防！



血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力です。
高血圧とは、血液が血管を押し出す力が一定以上に高い状態です。
高血圧が続くと血管はダメージを受け、命に関わる病気を引き起こします。

あなたの
血圧は、
どのくらい
ですか？



高血圧の診断基準

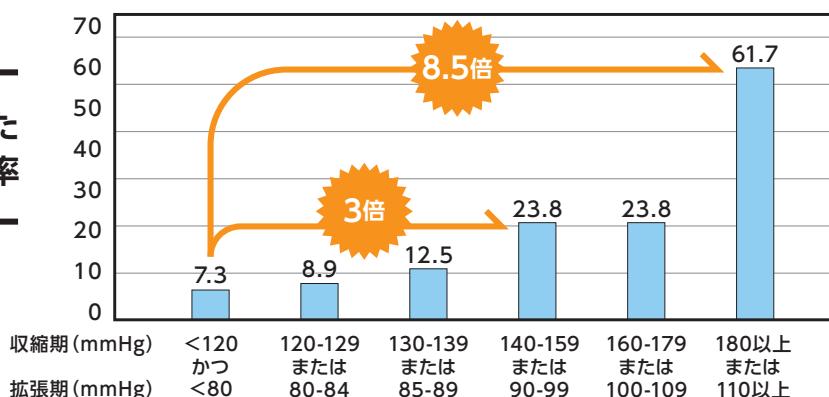
分類	最高血圧	最低血圧
診察室血圧 (健診や医療機関で測った血圧)	140mmHg以上	90mmHg以上
家庭血圧 (家庭で測った血圧)	135mmHg以上	85mmHg以上

高血圧は脳卒中を引き起こす最大の原因

高血圧は、脳の血管が詰まる脳梗塞や、血管が破れる脳出血を引き起こします。

血圧値別に見た脳卒中の発症率

(対1000人・年)



血圧が高く
なればなるほど、
脳卒中を発症する
リスクは
高まるんだね



高血圧の人が多い島根県民

- 我が国の男性は、30代で5人に1人、40代では3人に1人が高血圧症です。女性も50代から急激に増加します。島根県民は、ほとんどの年代で全国を上回っています。

(平成28年国民健康・栄養生活基礎調査、平成28年度島根県県民健康栄養調査結果報告書)

- 高血圧症で通院している人の割合は、第7位(47都道府県の中)、脳血管疾患による死亡者数(人口10万人対)は、第8位です。(令和元年度国民生活基礎調査・統計でみる都道府県のすがた2021)
- 県民の約半数が、この1年間に家庭で血圧を測定したことありません。

(平成28年度島根県県民健康栄養調査結果報告書)



詳しい内容は
こちらから

自分の『家庭での血圧』を知ることが大切です

脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するためには、
健診や医療機関で測る血圧よりも、家庭で測る血圧の方が重要です。

朝：起床して1時間以内に測定しましょう。排尿後・朝食前

夜：就寝する前に測りましょう。

*朝・夜それぞれ2回ずつ測り、2回測った平均を「家庭血圧記録表」に記入しましょう！



記録表がない方は、こちらから検索▶

血圧記録表 島根県



高血圧を予防する生活習慣

- ①減塩 ②肥満の予防や改善 ③節酒 ④運動 ⑤食事のパターン ⑥禁煙 他

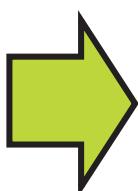
*①と⑤については、別のシリーズで詳しく取り上げます

まずは、運動から始めてみませんか？



高血圧の予防には、ジョギングやウォーキングなどの**有酸素運動を毎日30分**、
または週180分以上行うことが有効であるといわれています。

*すでに服薬治療をしている方や心臓に持病がある方などは、かかりつけ医にご相談ください

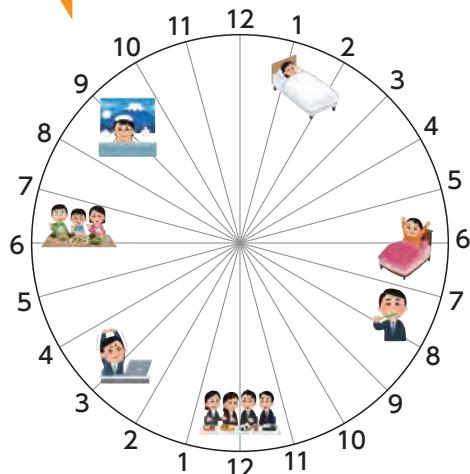


今の生活の中に
身体を動かす時間を
10分プラス ↗

《生活に取り入れる運動例》

- ・10分早起きしてラジオ体操
- ・通勤時に1つ手前の駅で降りて早歩き
- ・昼休憩に10分のストレッチ
- ・仕事中のトイレは、遠くを使用する
- ・ウォーキングの歩幅を広く、早歩き など

あなたの1日の生活時間は？



身体を動かす
10分が、
どこかに
入りませんか？



できそうな10分を
1週間続けることから
始めましょう！
小さな「達成感」が
次の目標につながります！

ほどよい食塩摂取で健康に！



食塩摂取の目標値と摂取量(20歳以上)

島根県は
男女ともに
全国平均よりも
食塩摂取量が
多いんだ！



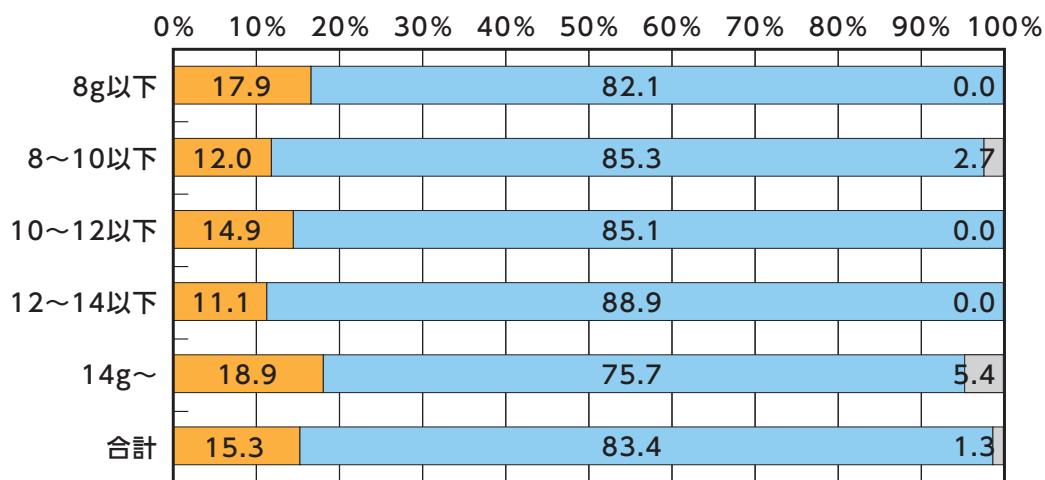
	男性	女性
目標値(2020年)	7.5g未満	6.5g未満
全国(2019年)	10.9g	9.3g
島根県(2016年)	11.2g	9.6g

出典：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査結果
島根県 平成28年度県民健康栄養調査結果
日本人の食事摂取基準（2020年版）

食塩摂取量×“濃い味付けを好んで食べる”(女性)



□ はい □ いいえ □ 無回答



出典：島根県 平成28年度県民健康栄養調査結果

男性の
結果は
動画に載せて
いるよ♪



詳しい内容はこちらから

女性では、12g以上の食塩摂取で
あっても“濃い味付けを好んで食べる”と
認識する割合が20%未満と非常に低い！



減塩が
身体にいいことは
分かっているけど
おいしくないのは
嫌だなあ。



おいしい減塩の工夫

だしの香りと
うま味があるから
物足りなくはないよ！

- だしの濃度を高くして、食塩やしょうゆの使用量を減らす。

汁物1人当たり 水180mlに対してかつおぶし3gを
水180mlに対してかつおぶし5gに。

- だし割りしょうゆにして、しょうゆの使用量を減らす。

1人当たり しょうゆ小さじ1(6g)を
しょうゆ小さじ1/2と、だし小さじ1/2

- レモン、ゆず、かぼす、すだち、しょうが、みょうが、からし、山椒、シソなど香りの高い香味食材を使って、味付けを抑える。

- 1食のなかで、1品は味を濃く、残りは薄味にする。

- 必要に応じて、減塩しょうゆや減塩みそなどを使う。



自分はどれくらい
食塩を摂取して
いるんだろう？

No. _____

自分の食塩摂取量をチェック！



あなたの塩分チェックシート

年 月 日 年 性別：男・女

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度		3点	2点	1点	0点
	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない	
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	

○をつけたところを合計して、下の表で評価してみよう！	○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
	小計	点	点	点	0点
	合計点				点

チェック ✓	合計点	
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多めと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

チェックシートで
調べてみよう！



チェックシート監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也・管理栄養士 増田香織

野菜をしっかり摂りましょう！



「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、
健康な生活を維持するための目標値の一つに

「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています！

ビタミンやミネラル・食物繊維を豊富に含んだ野菜をたくさん食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという多くの研究結果が出ています。

野菜の1日の摂取目標「350g」とは？

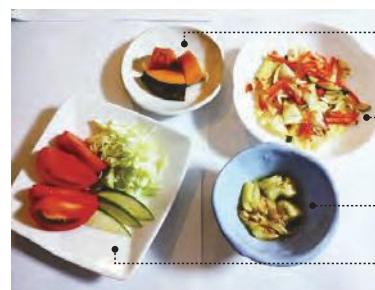
生野菜だとこれくらいの量



代表的な
おかずには
置き換えると…

小鉢・小皿料理
「1皿(野菜70g相当)」なら5皿分

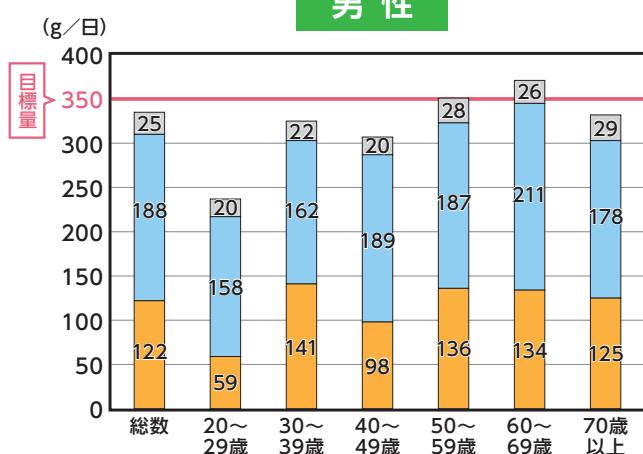
大きめの皿に盛られた野菜料理は
1皿分で「2皿」と数えます。



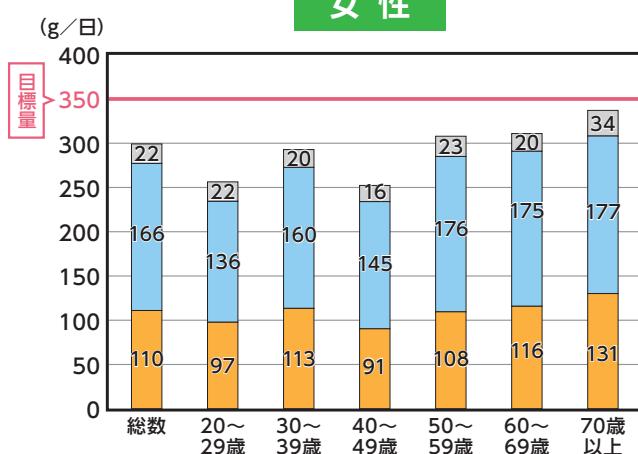
かぼちゃ煮物
70g
野菜炒め
140g
焼なす70g
サラダ70g

島根県における野菜類摂取量の現状は？

男性



女性



出典：平成28年度島根県県民健康栄養調査結果報告書
【栄養調査】一部改変

緑黄色野菜 その他の野菜類 きのこ類



成人男性の平均は335g、女性は298gとなっており女性の摂取量が少ないです。特に20歳代～40歳代は男女とも平均よりもさらに少なく、「ほうれん草のお浸し」などの小鉢1皿～2皿分不足しています！



詳しくはこちらから

野菜をしつかり摂るには？

ライフスタイルや好みに合わせて野菜の食べ方を工夫しましょう

▪ 満腹感を得たい人

野菜は低脂肪、低エネルギーであり「かさ」が多いため、満腹感を与えます。



▪ かさが多いと食べにくい人

熱を加えて（電子レンジにかける、ゆでるなど特に葉物で効果大）かさを小さくすると食べやすくなります。



1皿分（約70g）



2皿分（約140g）



《組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう!》

1食あたりの品数が少ない人

一皿完結で野菜を食べられるメニューがおススメ



外食中心の人

- 野菜の副菜がつく定食を選ぶ
- ミニサラダやおひたしなど1皿分の野菜の惣菜や野菜ジュース(1皿分)をプラス!



各2～3皿分



各1皿分



各1皿分



～コンビニエンスストアを活用!～

「1/2日分の野菜が摂れる」主食・野菜系冷凍食品・ドリンク・スープ・サラダなどその他多数あります!

旬の栄養価が高いオリジナル野菜を食べる地産地消がおススメ!



ブロッコリー



いちご



ガイニマイナ



マゲニマイナ



あすっこ



オクラ



毎日の食事で機能性に優れた島根県のオリジナル野菜を上手に摂取!