

山梨県健康増進計画「健やか山梨21（第2次）」普及用

いきいきと健やかに
暮らすために、私は
今日から何をすべき
か考えましょう

制作：山梨学院大学健康栄養学部・山梨学院短期大学食物栄養科

監修：山梨県福祉保健部健康増進課

協力：公益社団法人山梨県栄養士会

平成25年7月 5日作成

このパワーポイントの目的

- 県民の皆様を対象に、「健やか山梨21（第2次）」の内容を周知するために作成いたしました。
- 特に、健康づくりを各個人が自らの意思で実践していくために、現状の健康課題等をふまえ、今取り組むべきことを重点的に取り上げました。
- このパワーポイントを活用又はアレンジして、指導的立場の方を通して、地区組織の方々に周知し、組織活動の媒体として、必要な部分を紙芝居等として活用されることを望みます。

「健やか山梨21（第2次）」

健康づくりの主な目標

1 健康寿命をもっと延ばそう

山梨は全国で、男性：第5位 女性：第12位

(平成24年6月 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会)

健康増進・疾病予防、疾病の早期発見、適切な治療
や食事管理による疾病の重症化予防、介護予防が必要

2 がん検診の受診率の向上 → 目標50%

胃がん37.4% 肺がん31.9% 大腸がん29.0%

子宮頸がん31.3% 乳がん40.9% (山梨県：平成22年国民生活基礎調査)

たばこ対策、食塩摂取量・野菜と果物の摂取量・運動
習慣・飲酒量の改善、早期発見・早期治療などが大切
です。

3 高血圧の改善・脂質異常症の減少

循環器疾患の予防には、高血圧、脂質異常症、喫煙、
糖尿病等の危険因子の管理と生活習慣（栄養、運動、
飲酒、喫煙）の改善が重要です。

4 メタボリックシンドローム該当者の減少

該当者及び予備群24.4% (平成22年 山梨県)

5 特定健診・特定保健指導の実施率向上

特定健診47.3% 特定保健指導16.0% (平成22年 山梨県)

6 血糖コントロール不良者の割合の減少

7 COPD(慢性閉塞性肺疾患)認知度の向上

長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患

8 こころの健康

職場・学校・地域の精神疾患に対する理解が大切

9 子どもの健康（次世代の健康）

1) 朝食の欠食者の減少

食べている子ども（平成23年県新体力テスト・健康実態調査）

小学生：92%・中学生：88%・高校生：83.2%

2) 運動やスポーツを習慣的に実施している

子どもの増加（平成23年県新体力テスト・健康実態調査）

授業以外で週3回以上運動・スポーツをしている小学生（5・6年生）：47.5%

3) 低出生体重児の減少

低出生体重児の割合 11.2%（山梨県平成22年人口動態統計）

妊娠前の母親の低体重（やせ）、低栄養、妊娠中の体重増加抑制、喫煙がリスクとして考えられる。

10 高齢者の健康

1) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防

良好な栄養状態、身体活動量の増加、
社会参加の促進

2) 低栄養傾向（BMI 20以下）の 高齢者の減少

16.6%(平成21県民栄養調査結果)

1 1 栄養・食生活

1) 適正体重を維持していますか

1 BMI (体格指数) で判断してみましょう。

- ・18.5~25未満が適正体重とされています。
体重55kg、身長160cmの方のBMIの計算方法は
 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$ ですので、適正体重ということになります。
- ・標準体重は、 $BMI = 22$ です。(病気になる確立が最も低い指数)
身長160cmの方の計算方法は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ kgです。

2 内臓脂肪で判断してみましょう。

- ・腹囲(へその上)が、男性85cm、女性90cm未満が目安です。

3 やせ過ぎも良くありません

肥満とやせの現状

肥満：男性29.3%

女性22.9%

女性のやせ：25.0% (平成21県民栄養調査結果)

- **肥満**は、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と強い関係にあります。
- **若年女性のやせ**は、骨量減少や低出生体重児出産のリスクと深い関係にあります。



13歳で拒食症を発症した元モデル、28歳でなくなった。

適正体重を維持するには

日常生活を振り返りましょう

食事の食べ過ぎ

油を使った料理が好き

間食が習慣

アルコールが習慣

夕食が遅い
(8時過ぎ)

早食い

自分に合った食事量を知る

運動量が少ない

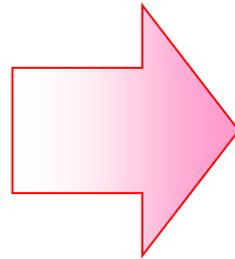
1日の歩数が少ない

1日8,000~10,000歩
65歳以上
男性:6,000歩
女性:5,000歩以上

座っている時間が多い

2) 減塩に心がけていますか

現状は、
成人 11.1 g



摂取目標は、
成人 1日 8 g

県民栄養調査による食塩摂取量の推移

昭和54年	：	16.6 g	(13.0 g)
平成11年	：	12.9 g	(12.6 g)
平成16年	：	12.5 g	(11.2 g)
平成21年	：	11.1 g	(10.7 g)

山梨県でも、減塩は少しずつ
進んでいます。

() 内：国民健康・栄養調査

食塩摂取量

男性

1 山梨県

13.3

2 青森県

13

3 福島県

13

4 福井県

12.9

5 山形県

12.7

全国平均

11.8

11 12 13 14

女性

1 山梨県

11.2

2 福井県

11

3 茨城県

10.9

4 鳥取県

10.9

5 青森県

10.9

全国平均

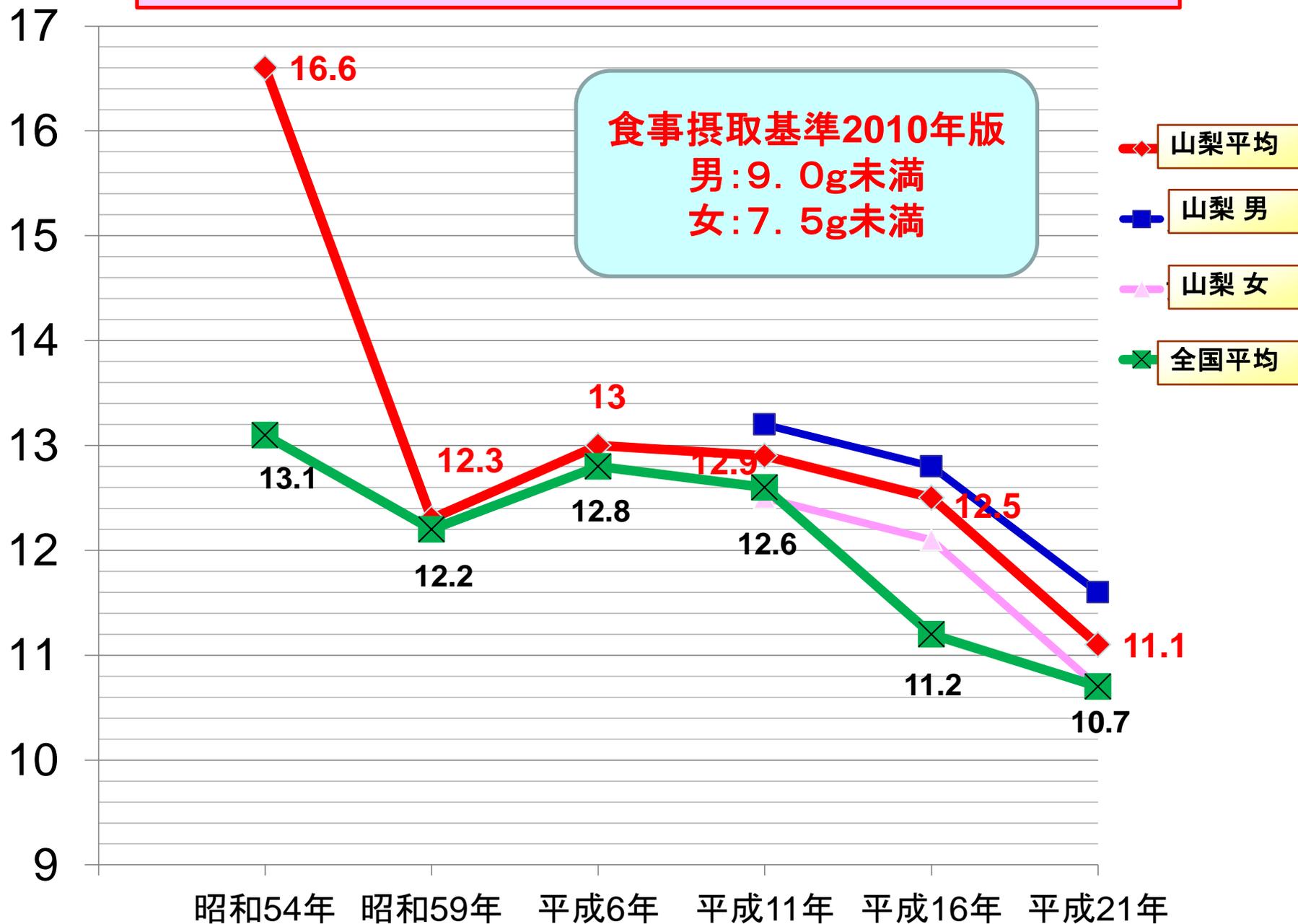
10.1

9 10 11 12

過去5年間の国民健康・栄養調査地区における都道府県別の状況

対象年度: 平成18年度~22年度(県内 10市町)

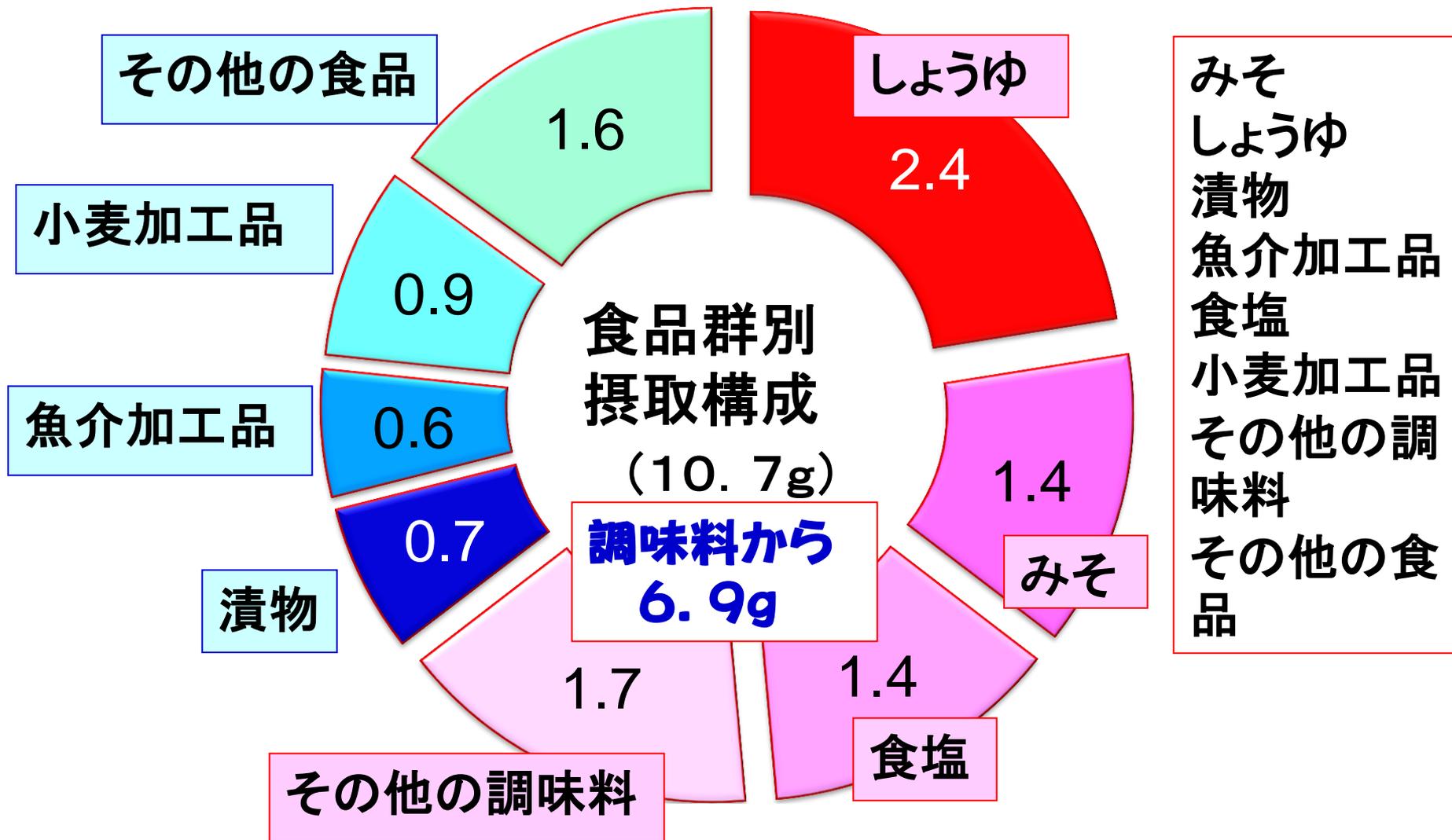
山梨県の塩分摂取量の推移と全国平均との比較



なぜ減塩が必要なんでしょう？

- 減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させます。
- 食塩、高塩分食品摂取が胃がんのリスクを上げることがわかっています。

どんな食品から食塩を摂っているのでしょうか？（平成21年）



食塩摂取量を減らすには

日常の食習慣を振り返りましょう

薄味になること

まずは、
みそ汁を
薄味にする

食卓に醤油
を置かない

醤油の付け
すぎに注意

すし、刺身、
漬物など

漬物は食べる分だけ小分けにする

薄味でも
美味しい
工夫をする

酢・レモンなどを活用する

煮干し、昆布、かつお節、きのこなどの天然の旨み効果的に使う

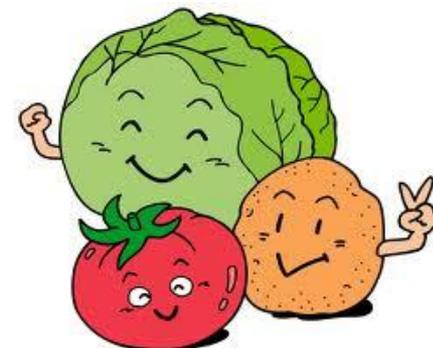
3) 野菜や果物を食べていますか

どのくらい食べているのでしょうか

野菜：平均摂取量 335g (目標：350g)

果物：摂取量100g未満の人 47.6%

(平成21年県民栄養調査結果)



3) 野菜や果物を食べていますか

野菜は1日
350g以上

果物は1日
200gを目標に



- 野菜・果物を適量摂取量することは、**体重コントロール**に重要な役割があり、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があります。
- 消化器系の**がん**に予防的に働くことが報告され、不足しないことが推奨されています。

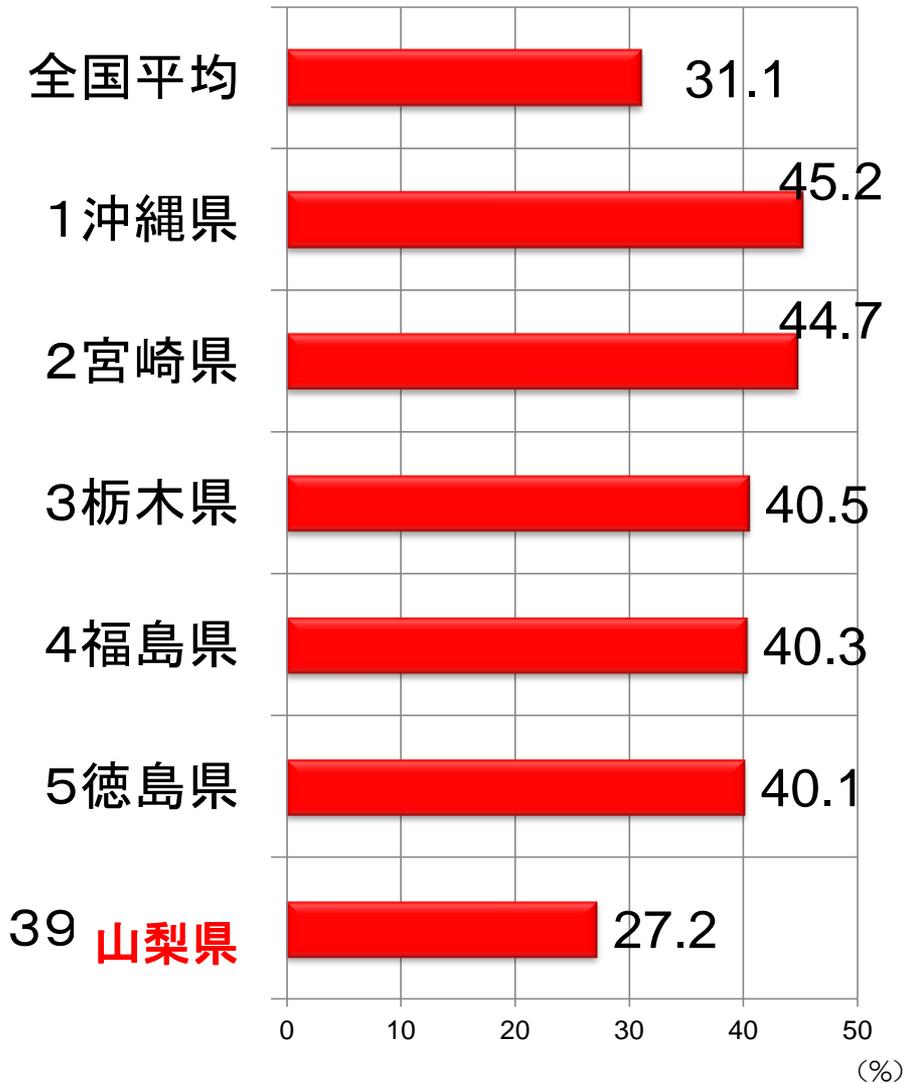
野菜たっぷりメニュー



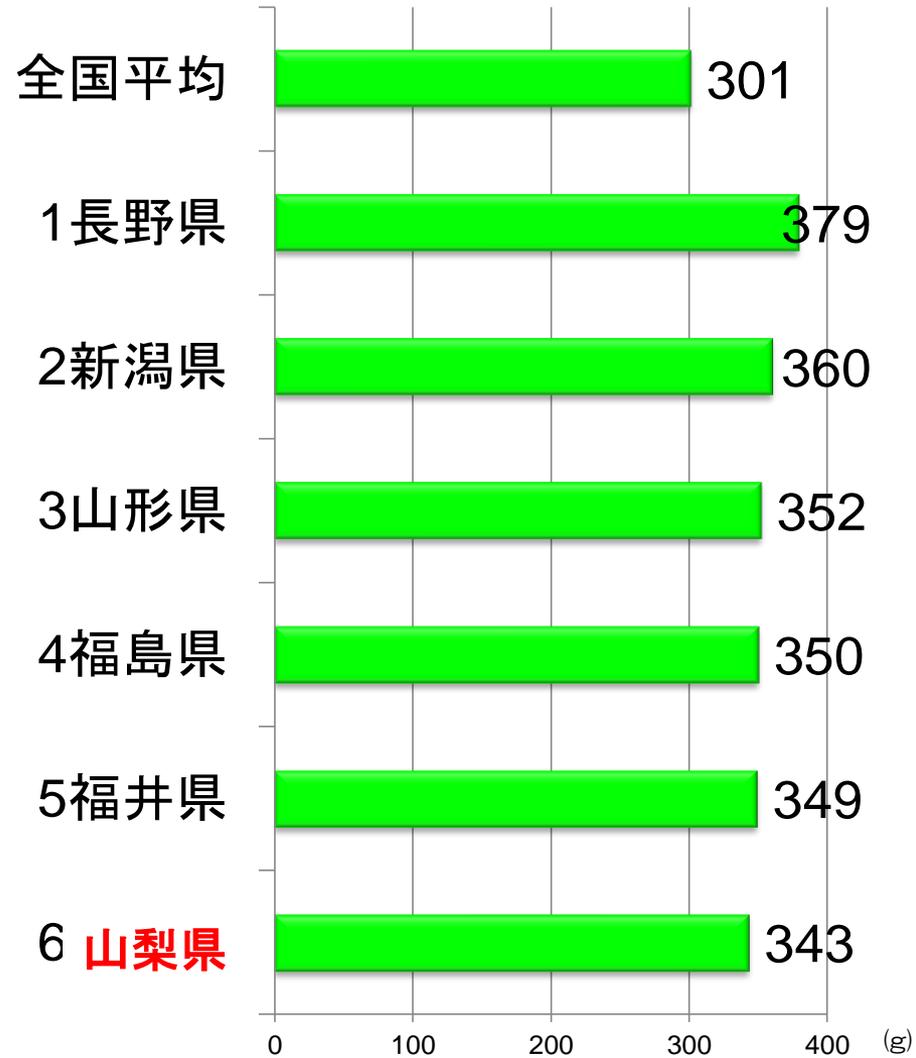
主食：ごはん、副菜：小かぶのマリネ・ピリ辛みそ汁、主菜：鮭の青海苔和え、デザート：アップル杏仁
1食あたりの栄養価 エネルギー：596kcal たんぱく質：25.4g 塩分：2.3g 野菜：136g使用

資料：山梨学院短期大学ホームページ 藤井研究室より

肥満者の割合



野菜摂取量(目標1日350g)



過去5年間の国民健康・栄養調査地区における都道府県別の状況(抜粋)
対象年:平成18年~22年(県内は 10市町が該当)

4) 家族と一緒に食事ですか

食事を一人で食べる子どもの割合

朝食：小学生9.6% 中学生29.0%

夕食：小学生1.3% 中学生4.7%

(平成21年県民栄養調査結果)

「家族と一緒にの食事がよいわけ」

- 家族と食事をする回数の少ない児童生徒には**肥満・過体重が多い**ことがわかっています。

家族との共食の推進は、適切な栄養摂取やこころの健康を育むと共に、若い時からの健全な食習慣の確立が、将来の生活習慣病の予防につながります。

5) 特定給食施設に 管理栄養士・栄養士の配置を

・給食施設の給食内容が栄養的・衛生的に配慮されたものであれば、喫食者の健康の維持・増進に役立ちます。

特定給食施設には、管理栄養士・栄養士の配置を進めましょう。

山梨県の配置率80.6%（平成23年衛生行政報告）

事業所の喫食者に対する給食
施設の栄養士による食教育



具体的にどんな風に
食べれば、バランスの
とれた食事と言えるの
でしょうか、
しかも食塩8g未満で

● ● ●

年代	1日に必要なエネルギー (推定エネルギー必要量(kcal))					
	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
30~49	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70~	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

I : 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

II : 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

III : 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいはスポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

たんぱく質の必要量はこの年代や性別でも変わらない

年代	1日に必要なたんぱく質 (推奨量(g))	
	男性	女性
30~49	60	50
50~69	60	50
70~	60	50

朝食



247kcal

+

76kcal

=

食パンパン+マーガリン**323kcal**

食パン95g、マーガリン、はちみつパック、ボイルウインナー、野菜炒め、茹ブロッコリー、オレンジ、牛乳
エネルギー722kcal、たんぱく質23.6g、脂質32.9g カルシウム465mg、食塩相 3.1g

昼食



336kcal

ご飯200g、鮭のバター焼、煮合わせ、野菜サラダ、バナナ
エネルギー609kcal、たんぱく質22.5g、脂質8.6g カルシウム79mg、食塩相 2.0g

夕食



ご飯200g、豚カツ、野菜の煮物、白和え、グレープフルーツ

エネルギー696kcal、たんぱく質24.5g、脂質18.1g カルシウム196mg、食塩相 2.3g

朝食



1日合計

エネルギー
2,027
kcal

昼食



夕食



ごはん: 200g
336kcal

エネルギー2,027kcal、たんぱく質70.6g、脂質59.6g カルシウム740mg、食塩相 7.4g

1 2 健康寿命の延伸に必要な 身体活動・運動

日常生活における歩数の増加

- 「歩数の増加」は生活習慣病を予防し、社会生活機能を維持・増進する上で、直接的かつ効果的な方法です。
- 今よりも、**毎日10分ずつ長く歩こう**

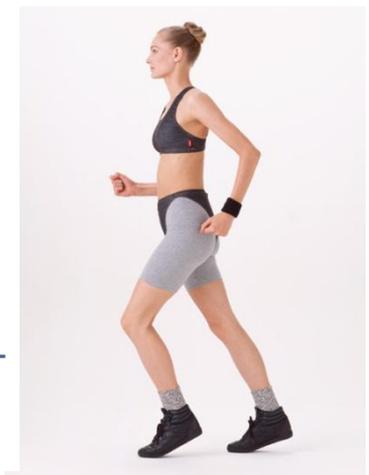
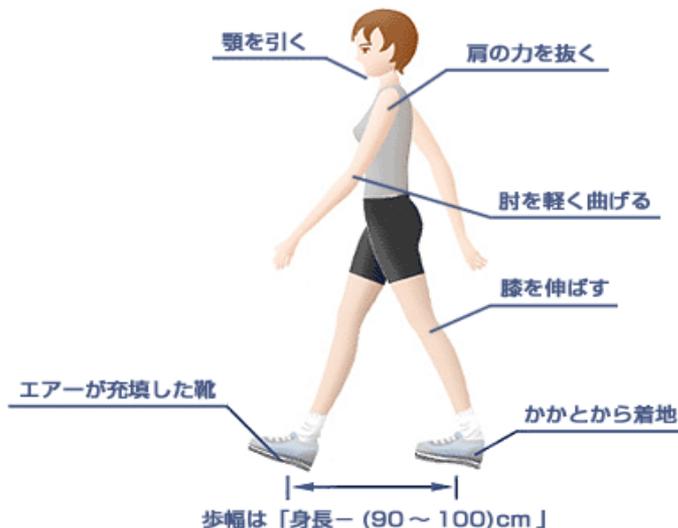
(厚生労働省:健康づくりのための身体活動基準2013)



日常生活で歩数を増やすためには

1日の生活の中で いつ、どこを、
何分位歩きますか。
いま、イメージしてみましよう。

(一般的な目安として、「1回30分以上の運動(たとえば早歩き)を週2日以上
が望ましい)



1日 60分以上体を動かそう！

- 18～64歳の方

毎日、歩行などで**60分**（歩数にすると**8,000歩**）
以上体を動かす。

- 65歳以上の方

毎日、どんな動き（座ったまま以外）でもいいから、
40分（歩数にすると**6,000歩**）以上体を動かす。

- いつもより**10分**！動く時間を増やす。

「1日60分、8,000歩」が難しい人も、
もう少しの人も、「**きついと感じない程
度に体を動かす**」ことを、毎日の習慣に
しましょう。 健康づくりのための身体活動基準・指針2013より

ロコモティブシンドロームの7つのチェック

7つのロコモチェック

- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

13 休養は、生活の質を維持するのに重要な要素です

- 日常的に質・量ともに十分な睡眠を取り、余暇等で身体や心を養うことが重要です。
- 睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせ、事故のリスクを高めます。
肥満、高血圧等の生活習慣病の発症・悪化要因です。 (週の労働時間は60時間以内で)

1 4 飲酒

飲酒は、適量を超えると生活習慣病や様々な身体疾患、うつ病等の健康障害のリスクを高めます。

また、未成年者の飲酒は、健全な成長を妨げます。
（未成年者の飲酒の機会は、冠婚葬祭・家族と一緒にが多い）

さらに、多量飲酒者は健康問題や飲酒運転などの社会問題を引き起こすと言われて
います。

- 「多量飲酒」とは、週一回以上飲酒する人の内、一回3合以上飲酒する人としています。
- 「**節度ある適度な量の飲酒**」が大切です。

15 喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの疾病を引き起こす最も危険な要因です。低出生体重児の増加の1つの要因です。

受動喫煙も様々な疾病の原因です。

- 成人の喫煙率の減少、未成年者及び妊娠中の喫煙をなくす、受動喫煙防止対策（あなたの地区の公民館は禁煙施設になっていますか？）

16 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要です。

身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく寄与します。

歯の喪失による、咀嚼機能や構音(音を発すること)機能の低下は多面的な影響を与え、最終的には生活の質に大きく関連します。

- 年に1回は、定期的な歯科検診の受診が必要です。

紙芝居用

地区組織活動などにご利用ください。

山梨県健康増進計画「健やか山梨21（第2次）」

いきいきと健やかに暮らすために

1 栄養・食生活

日常の食生活を
考えましょう

トップ

1) 適正体重を維持していますか

1 BMI (体格指数) で判断してみましょう。

- ・18.5~25未満が適正体重とされています。
体重55kg、身長160cmの方のBMIの計算方法は
 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$ ですので、適正体重ということになります。
- ・標準体重は、 $BMI = 22$ です。(病気になる確立が最も低い指数)
身長160cmの方の計算方法は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ kgです。

2 内臓脂肪で判断してみましょう。

- ・腹囲(へその上)が、男性85cm、女性90cm未満が目安です。

3 やせ過ぎも良くありません

肥満とやせの現状

肥満：男性29.3%

女性22.9%

女性のやせ：25.0% (平成21年県民栄養調査結果)

- **肥満**は、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と強い関係にあります。
- **若年女性のやせ**は、骨量減少や低出生体重児出産のリスクと深い関係にあります。



13歳で拒食症を発症した元モデル、28歳でなくなった。

適正体重を維持するには

日常生活を振り返りましょう

食事の食べ過ぎ

油を使った料理が好き

間食が習慣

アルコールが習慣

夕食が遅い
(8時過ぎ)

早食い

自分に合った食事量を知る

運動量が少ない

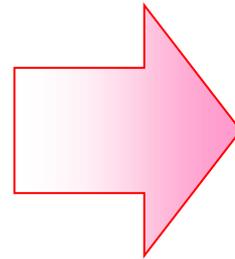
1日の歩数が少ない

1日8,000~10,000歩
65歳以上
男性:6,000歩
女性:5,000歩以上

座っている時間が多い

2) 減塩に心がけていますか

現状は、
成人11.1g



摂取目標は、
成人1日8g

県民栄養調査による食塩摂取量の推移

昭和45年 : 16.6g (13.0g)
平成11年 : 12.9g (12.6g)
平成16年 : 12.5g (11.2g)
平成21年 : 11.1g (10.7g)

山梨県でも、減塩は少しずつ
進んでいます。

() 内 : 国民健康・栄養調査

なぜ減塩が必要なんでしょう？

- 減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させます。
- 食塩、高塩分食品摂取が胃がんのリスクを上げることがわかっています。

食塩摂取量を減らすには

日常の食習慣を振り返りましょう

薄味になれること

まずは、
みそ汁を
薄味にする

食卓に醤油
を置かない

醤油の付け
すぎに注意

寿司、刺身、
漬物など

漬物は食べる分だけ小分けにする

薄味でも
美味しい
工夫をする

酢・レモンなどを活用する

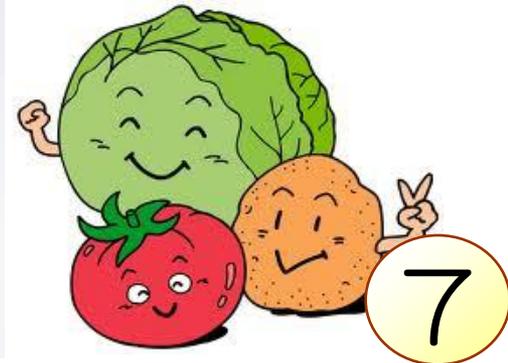
煮干し、昆布、かつお節、きのこ
などの天然の旨み効果的に使う

3) 野菜や果物を食べていますか

どのくらい食べているのでしょうか

野菜：平均摂取量 335g (目標：350g)

果物：摂取量100g未満の人 47.6%



3) 野菜や果物を食べていますか

野菜は1日
350g以上

果物は1日
200gを目標に



- 野菜・果物を適量摂取量することは、**体重コントロール**に重要な役割があり、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があります。
- 消化器系の**がん**に予防的に働くことが報告され、不足しないことが推奨されています。

具体的にどんな風に
食べれば、バランスの
とれた食事と言えるの
でしょうか、
しかも食塩8g未満で

● ● ●

年代	1日に必要なエネルギー (推定エネルギー必要量(kcal))					
	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
30~49	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70~	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

I : 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

II : 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

III : 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいはスポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

たんぱく質の必要量はこの年代や性別でも変わらない

年代	1日に必要なたんぱく質 (推奨量(g))	
	男性	女性
30~49	60	50
50~69	60	50
70~	60	50

朝食



247kcal

+

76kcal

=

食パンパン+マーガリン**323kcal**

11

食パン95g、マーガリン、はちみつパック、ボイルウインナー、野菜炒め、茹ブロッコリー、オレンジ、牛乳
エネルギー722kcal、たんぱく質23.6g、脂質32.9g カルシウム465mg、食塩相 3.1g

昼食



336kcal

12

ご飯200g、鮭のバター焼、煮合わせ、野菜サラダ、バナナ
エネルギー609kcal、たんぱく質22.5g、脂質8.6g カルシウム79mg、食塩相 2.0g

夕食



13

ご飯200g、豚カツ、野菜の煮物、白和え、グレープフルーツ

エネルギー696kcal、たんぱく質24.5g、脂質18.1g カルシウム196mg、食塩相 2.3g

朝食



1日合計

エネルギー
2,027
kcal

昼食



夕食



ごはん: 200g
336kcal

14

エネルギー2,027kcal、たんぱく質70.6g、脂質59.6g カルシウム740mg、食塩相 7.4g

いきいきと健やかに暮らすために

2 健康づくりのための運動は
何をどのくらいすればいい
のでしょうか

健康寿命の延伸に必要な 身体活動・運動

1) 日常生活における歩数の増加

- 「歩数の増加」は生活習慣病を予防し、社会生活機能を維持・増進する上で、直接的かつ効果的な方法です。
- 今よりも、**毎日10分ずつ長く歩こう**



(厚生労働省:健康づくりのための身体活動基準2013)

① 1日 60分 動こう！

- 18～64歳の方

毎日、歩行などで**60分**（歩数にすると**8,000歩**）
以上体を動かす

- 65歳以上の方

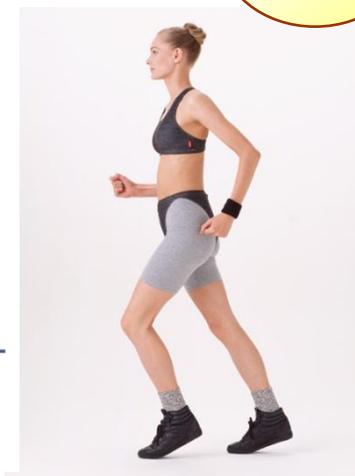
毎日、どんな動き（座ったまま以外）でもいいから、
40分（歩数にすると**6,000歩**）以上体を動かす

- **いつもより10分！動く時間を増やす。**

「1日60分、8,000歩」が難しい人も、
もう少しの人も、「**きついと感じない程
度に体を動かす**」ことを、毎日の習慣に
しましょう。 健康づくりのための身体活動基準・指針2013より

② 日常生活における歩数の増加には

1日の中で いつ、どこを、何分位歩きますか。
いま、イメージしてみましよう。



2) ロコモティブシンドローム



ロコモティブとは「運動の」という意味があります

ロコモティブシンドローム：

運動器官（筋肉、関節、骨などの人が移動するために使う器官）の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態をいいます。

原因：

筋力が低下したり、関節に疾患を持っていたり、骨粗しょう症などで骨がもろくなっていたりすると運動機能が低下し、日常生活に支障が出てしまいます。その兆候が、実は40代から始まっているのです。

ロコモティブシンドロームの7つのチェック

7つのロコモチェック

- 7 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

トレーニング上の注意

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。この2つの運動とともに、その他のロコトレ(最後のページ参照)も積極的に行いましょう。



注意!

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。

なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床に着かない程度
に片足を上げます。



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて
行います。



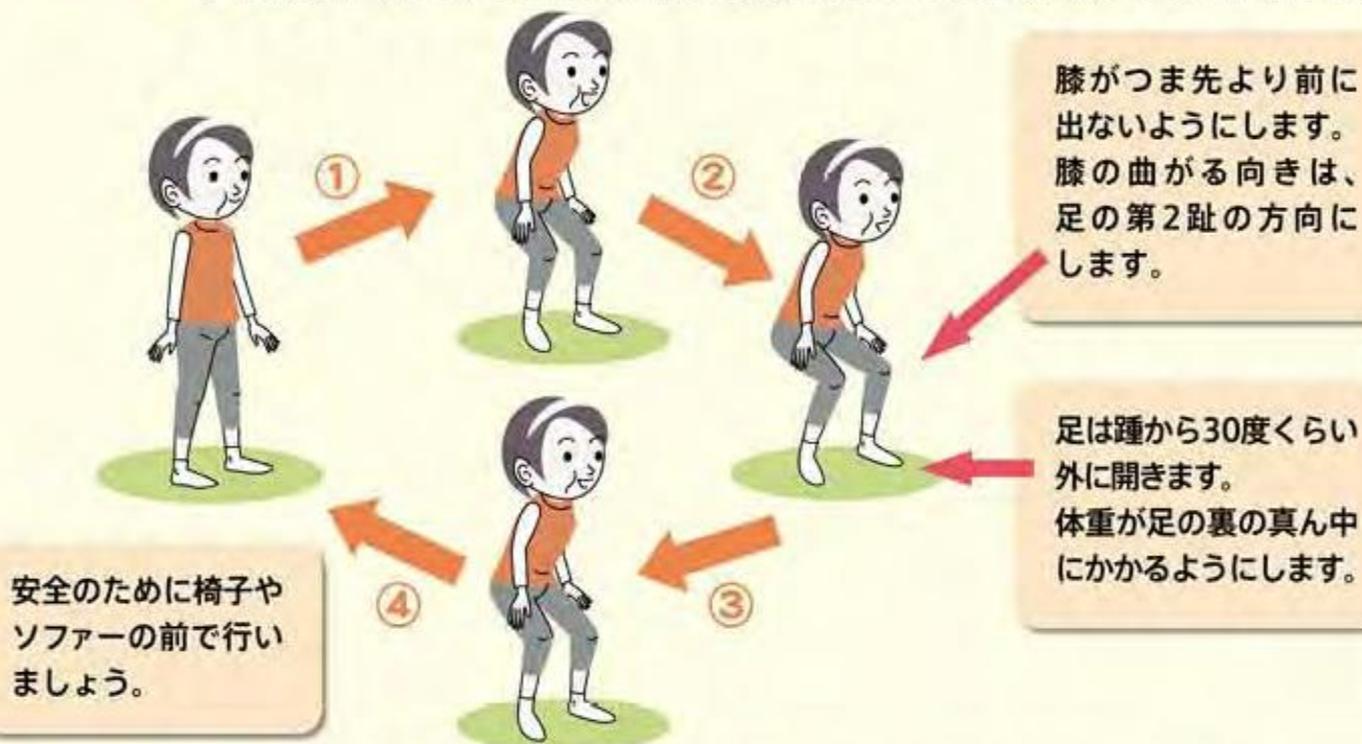
指をついただけでもできる人は、
机に指だけをつけて行います。

トレーニング

ロコトレ
その2

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

トレーニング

□机に手をついてのスクワット



□スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



ロコトレ その3

その他のロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



各種スポーツなど



