

健康診査を受診して

健康状態を把握しよう!

「健康診査（健診）」は、元気なうちに未来の大きな「病気の芽」を見つけることが目的です。生活習慣によっては、それ自体が様々な「病気の芽」となってしまう場合もあります。

「病気の芽」をつくらないためにはどうしたらよいか、「食の基本=バランスがとれた食生活」からできる健康づくりについて一緒に学んでいきましょう。

福島県の状況

塩分をとりすぎると高血圧や動脈硬化などにより、心臓病や脳卒中、腎不全を引き起こすリスクが高くなることがわかっていますが、福島県の食塩摂取量の全国順位は、

男性がワースト1位 **女性がワースト2位**

となっています。日ごろの食塩摂取量が、男女とも、かなり多い状態です。

食塩の1日摂取量の基準※2
男性7.5g未満、女性6.5g未満

福島県は男女とも摂取基準値を大きく上回っています。

福島県民の20歳以上の食塩摂取量と全国順位※1

	1日摂取量の 全国順位	1日摂取量	1日摂取量の 基準※2
男性	1位	11.9g(10.8g)	7.5g未満
女性	2位	9.9g(9.2g)	6.5g未満

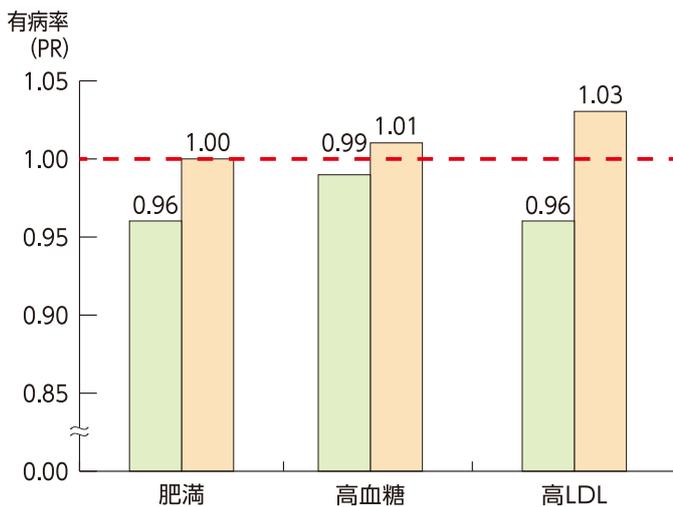
(カッコ内は全国値)

※1 厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より作成。

※2 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より作成。

県民健康調査からわかったこと

循環器疾患代謝因子の有病率



福島県では、対象地域※3にお住まいの方を対象に県民健康調査「健康診査」を実施しています。

その結果から、日ごろの食習慣が、健康リスクを減らす可能性があることがわかりました。

震災当時対象地域にお住まいだった16歳以上の方の震災直後の食生活(食品摂取頻度)と、その後約3年後の健診結果との関係を検討※4しました。

■ 野菜や豆製品を最も多く食べるグループ
■ ジュース類(野菜ジュース含む)を最も多く飲むグループ

グラフは、「野菜/豆製品」と「ジュース類」を飲食する頻度が最も少ないグループ(下位25%)を基準とした場合、最も多く飲食するグループ(上位25%)が何倍肥満※5や高血糖※6あるいは高LDLコレステロール血症※7になりやすいかを示した数値です。

野菜や豆製品を食べる頻度の多かった人は、肥満や高LDLコレステロール血症の割合が低く、ジュース類を飲む頻度が多かった人は、高血糖や高LDLコレステロール血症の割合が高いことがわかりました。

※3 対象地域:平成23年時に避難区域等に指定された市町村等。田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯館村の全域、及び伊達市の一部(特定避難勧奨地点の属する区域)。

※4 出典:県民健康調査の結果(Nutrients 2020)より。 ※5 肥満:BMI(Body Mass Index[kg/m²]) \geq 25kg/m²の方。

※6 高血糖:HbA1c (NGSP) \geq 6.5%の方。

※7 高LDLコレステロール血症:LDL(悪玉)コレステロール \geq 140mg/dLの方。

「食の基本＝バランスがとれた食生活」から健康づくりをはじめよう

※医師の指導を受けている方や健康に不安のある方が実践する際には、事前に医師と相談してください。

食の基本＝バランスがとれた食生活※8「主食・主菜・副菜」+「減塩」の実践

～生活習慣病※9の予防・改善が期待できます～

心身ともに健康を保つにはバランスがとれた食生活が大切ですが、ライフスタイルの多様化によりバランスの崩れや不規則な食生活になりがちなケースも考えられ、生活習慣病の発症につながる懸念されています。生活習慣病は、食生活と密接に関係していることから、健康的な食生活「食の基本＝バランスがとれた食生活」を実践して健康づくりをはじめましょう。

<p>主食 脳や身体を動かす</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん パン 餅 麺類 シリアル …など 	<p>主菜 身体をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> 大豆製品 (豆腐、納豆等) 魚 肉 (肉類、ハム、ソーセージ等) 卵 乳製品 (牛乳、チーズ、ヨーグルト) …など 	<p>副菜 身体の調子を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜 きのこ 海藻 みそ汁、スープ 果物 …など 	<p>主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事?</p> <p>副菜 各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理</p> <p>主菜 たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理</p> <p>主食 炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理</p> <p>食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせて意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。</p>
---	--	--	--

※8 バランスがとれた食生活「主食・主菜・副菜」については、農林水産省のホームページ掲載のパンフレット等を参考に作成。
 ※9 生活習慣病は食事、運動、飲酒、喫煙、睡眠等の生活習慣の乱れや偏りが関連する病気の全般のことをいいます。代表的な病気としては、がん、脳血管疾患、心筋梗塞、高血圧、糖尿病などが挙げられます。生活習慣病はわが国の死亡原因の6割を占めており、福島県でも生活習慣病で亡くなる人が多いことがわかっています。

課題※10 食事バランスの乱れ 塩分のとりすぎ 若い世代の野菜摂取不足

※10 福島県の「第二次健康ふくしま21計画 改訂版(2019年5月)より

減塩をはじめよう

減塩のポイント

- つけて食べる → しょうゆなど調味料はつけて食べる
- 香辛料、酸味 → しょうゆ、塩を減らして、七味やレモン汁、生姜などの薬味をつかう
- 汁は残す → カップラーメンの汁は残す
- 減塩の調味料 → 減塩しょうゆ、減塩みそをつかう

ベジファーストをはじめよう

食事のときに野菜から食べ始める「ベジ・ファースト」は手軽に実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

ベジ・ファーストって何?

- 食事のときに、野菜から食べ始めることです。たとえば・・・
- ◎サラダや野菜の小鉢を食べてから、メインの料理を食べる。
 - ◎丼や麺類のトッピングや具の野菜から食べ始める。

健康づくりの2つのポイント

Point 1

「じっとしていない」を意識しよう ～日常生活で手軽にできること～

運動は消費エネルギーを増やす、脂肪を燃焼させる、脂肪を分解する、筋肉量を増やす、などの効果があり、内臓脂肪を減らすのに効果的です。内臓脂肪を減らすためには、激しい運動を行う必要はありません。運動が苦手でも、じっとしている時間を減らすだけで十分効果が得られます。

日常生活で

- ❖ 家の中のそうじ
- ❖ 大きな店で ウインドウショッピング
- ❖ 散歩したあとに 買い物
- ❖ 子どもと 活動的に遊ぶ

これらの積み重ねが内臓脂肪を減らすのに大きく役立ちます。

職場などで

- ❖ 遠い場所のトイレを使用する
- ❖ 積極的に階段を使用する
- ❖ 休憩時間中に散歩をする
- ❖ 駐車は建物の入り口からなるべく遠く

※治療中の病気やけががあったり、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、痛みを感じた場合は活動を中止し、医師に相談しましょう。

Point 2

睡眠にも気を配ろう ～睡眠不足は肥満のもと～

睡眠も肥満と関係があります。睡眠不足になると、食欲を高めるホルモン(グレリン)の分泌が増加する一方、逆に食欲を抑えるホルモン(レプチン)の分泌が減少します。そのため、おなかの空きやすさ、食欲が増してしまうため肥満になりやすくなります。



良い睡眠を取るためのポイント

- アルコールの摂取は控えめにする
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを使わない
- 起きたらまず日光を浴びる&1日3食規則正しく → 体内時計のリセット
- 就寝前3～4時間以内の激しい運動を避ける

などなど、無理はせず、できることから始めていきましょう。