

カテゴリー	No.	個人の取組例	解 説	
休養・こころ	47	朝は同じ時間に起き、目覚めたら日の光を浴びる	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりのための「休養」には、労働や活動等により生じた心身の疲労を、安静や睡眠等で解消する「休」と、自らの身体的、精神的、社会的な機能を高めることにより、健康の潜在能力を高める「養」があります。 ●十分な睡眠で心身を休めましょう。 	
	48	就寝前4時間はカフェインやたばこをさける		
	49	寝酒をやめる		
	50	毎日湯船につかる		
	51	就寝前にストレッチをする		
こころを休める	52	1週間のうち1日は積極的に休養をとる	<ul style="list-style-type: none"> ●自分のストレスに早めに気づき、自分にあったストレス解消法をもちましょう。 	
	53	趣味をもち、余暇を充実させる		
	54	自分にあったストレス解消法をもち		
適切な飲酒	55	アルコールの適量を守る	<ul style="list-style-type: none"> ●適度な飲酒(アルコール1日の適量)は、ビールなら中瓶1本、日本酒は1合、酎ハイ(7%)は350ml缶1本です。適量を守って、身体に優しい飲み方にしましょう。そして、肝臓を毎日酷使し続けないために、アルコールから解放してあげる「休肝日」をつくりましょう。2~3日飲んだら1日休むようにしましょう。 	
	56	1週間のうち2日は「休肝日」をつくる		
飲酒・喫煙	禁煙する	57	禁煙外来を受診し、禁煙する	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙は、がん、循環器疾患、脳卒中などの原因になります。長年の喫煙等により肺や気管支の組織が壊れてしまうCOPD(慢性閉塞性肺疾患)は、進行すると、普通の歩行や会話も息切れのため困難に。 ●受動喫煙は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などのリスクを高めるとされています。受動喫煙からあなたの周りの人を守るため、屋外などの周りの人に影響がないところで吸いましょう。もちろん禁煙するのが一番確実な方法です。
		58	子どもや妊婦など、周囲への影響に気を配る	
		59	喫煙後は、毛髪や衣服についたたばこの粒子を払ってから戻る	
		60	受動喫煙から身を守る	
歯と口腔の健康	むし歯や歯周病を予防する	61	寝る前に必ず歯みがきをする	<ul style="list-style-type: none"> ●歯周病や歯を失うことが、全身のさまざまなところに影響を及ぼすことがわかってきています。口は健康の入り口です。おいしく食べて健康で長生きするため、「8020(ハチマルニイマル)」を目指しましょう。
		62	歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使用する	
		63	歯ブラシの毛先が広がったら交換する	
		64	フッ素化合物入りの歯磨剤を使う	
		65	普段より5回以上多く噛む	
		66	歯科検診を受ける(年1回)	
		67	定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける	

事例4 屋島 登さん(35歳)

仕事は作業員。仕事が終わったら、まっすぐ家に帰る。夫婦共働きで、子どもを寝かしつけてからが自分の時間。ビールを飲みながらパソコンを触り、寝るのは深夜1時。朝はできるだけ長く寝ていたいから、朝ごはんは食べずに出勤。子どもが受けた小児生活習慣病予防健診をきっかけに、家族ぐるみで生活習慣を改善したいと思っているが、何から始めればよいのか。

生活習慣病予防には、規則正しい生活が大切です。まずは、家族ぐるみで「早寝、早起き、朝ごはん」に取り組ましましょう。

今日からあなたもできる！！ かがわ働き盛りの健康づくりメニュー (個人編)



健診の結果から生活習慣を振り返り、自分に合った取組みをみつけて、実践してみましょう！

カテゴリー	No.	個人の取組例	解 説	
健康管理	1	定期的に健康診断・がん検診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ●働き盛り世代は、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・歯周病などの生活習慣病が発症し始めます。また、同世代の死亡原因の約半数が「がん」です。生活習慣病の早期発見のため、職場や市町における健診・がん検診を積極的に受けましょう。そして、健診の結果から生活習慣を振り返り、生活習慣の改善に取り組みしましょう。 	
	2	結果が「要治療」・「要精密検査」の場合は、早めに受診する		
	3	毎日、決まった時間に体重測定や血圧測定をし、記録する		
	4	健康づくりのイベントなどに積極的に参加する		
食生活	朝ごはん	5	毎日、朝食を食べる	<ul style="list-style-type: none"> ●脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は、貯めておくことはできないので、朝起きて何も食べないままでは脳の動きは悪くなります。また朝食は腸の活動を活発にしてくれるため、便通もよくなります。朝食を食べるために、少し早く起きたり、朝食の準備を前日しておくとうれいでしょう。 ●菓子パンは食事ではなく、菓子という認識を持ちましょう。
		主食・主菜・副菜をそろえる	6	毎食、主食(ご飯、パン、うどんなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理など)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理など)の3つの器をそろえるよう心がける
	7		「うどん+おにぎり」など、炭水化物の重ね食べはしない	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食をほとんど食べない男性が20歳代で12.5%、30歳代で24.0%、40歳代で28.3%(H28年県民健康・栄養調査)
	8		うどんを食べるときに副食(主菜・副菜)を添えるようにする	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合は、男性62.3%、女性73.9%(H28年県民健康・栄養調査) ●うどんを食べるときに副食を添える人の割合は、60.9%(H28年県民健康・栄養調査)
	塩分を控える	9	うどんやラーメンなどの汁・スープは半分以上残す	<ul style="list-style-type: none"> ●塩分を摂り過ぎると血圧が上がります。高血圧の状態が続くと血管が傷み、動脈硬化を起こし、脳卒中、心筋梗塞、腎不全、動脈瘤などを起こします。 ●調味料は習慣的に利用するのではなく、まず味見をして、本当に必要かどうか確認してから利用するようにしましょう。
		10	味噌汁やスープは具を多くする	
		11	醤油やソースなどは、かけるより、つけて食べるようにする	
		12	だし、レモンなどの酸味、香辛料などを利用し塩分を減らす工夫をする	
		13	加工食品に含まれる塩分に気をつける	
				<ul style="list-style-type: none"> 【食品に含まれる塩分量】 たくあん2切(20g) 1.4g、濃口しょうゆ(小さじ1=5cc) 0.9g チーズ(20g) 0.6g、ロースハム1枚(15g) 0.4g
				<ul style="list-style-type: none"> ●1日の食塩摂取量は、目標量8g未満に対し、男性は10.5g、女性は8.6g(H28年県民健康・栄養調査)

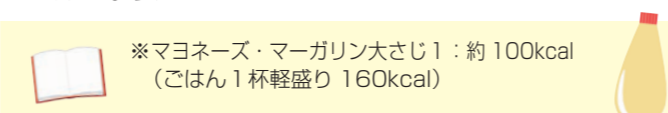
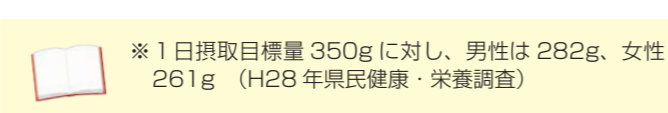


事例1 瀬戸 海男さん(45歳)

仕事はトラックの運転手。健診で血圧が高いといわれていたけれど、病院に行く時間もないから放っていた。社長が「心配だから休みをとって病院に行くように」と声をかけてくれた。医者からは服薬を勧められ、今は毎朝忘れずに薬を飲み、血圧を測るようにしている。それから、うどんには野菜料理を一皿添えるようにし、種類の汁は半分以上残すようにしている。


個人向けメニュー No.3、8、9実践中




★「かがわ働き盛りの健康づくりメニュー」は、香川県と協会けんぽ香川支部が、公衆衛生医、産業医、歯科医、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等で構成された検討委員会での検討をもとに、平成28年6月に作成しました。働き盛り世代の健康課題について、職場ぐるみで健康づくりに取り組む際の参考となるよう、具体的な取組みを示しています。

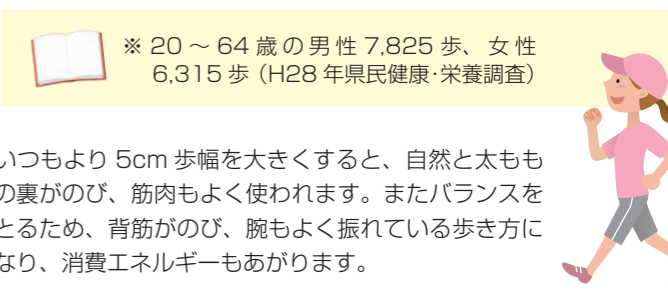
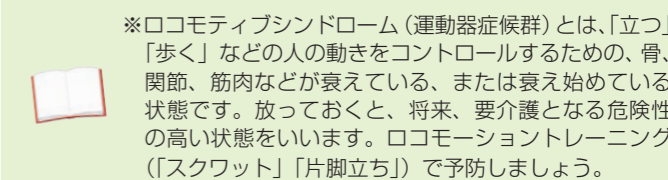
カテゴリー	No.	個人の取組例	解 説
脂肪を控える	14	ノンオイルドレッシングやポン酢、わさび醤油などで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ●ドレッシングやマヨネーズ、マーガリンやバターの摂り過ぎは脂質異常症の原因となります。量を減らしたり、脂肪分の少ない調味料にかえましょう。  <p>※マヨネーズ・マーガリン大さじ1：約100kcal (ごはん1杯軽盛り160kcal)</p>
	15	調理方法は「炒める」「揚げる」から「ゆでる」「蒸す」にかえる	
	16	油なしでも調理ができるフライパンや電子レンジを利用する	
野菜を食べる	17	野菜料理を1品追加する	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜にはコレステロールや糖質の吸収を抑え、肥満や急な血糖値上昇を防ぐ効果がある食物繊維が多く含まれます。食物繊維には水溶性と不溶性があり、血糖値の上昇をゆるやかにする作用があるのは水溶性食物繊維で、ごぼうや切干大根などに多く含まれます。 ●健康的な生活を維持するための1日の野菜の目標摂取量は、350g以上です。生野菜よりも加熱した方がかさが減り、食べやすくなります。 ●食事の際には、まず、野菜から食べましょう。(「1日3食 ます野菜!」) 満腹感が得られ、食べ過ぎ防止につながり、噛み応えで唾液が増え、むし歯や歯周病の予防にもなります。  <p>※1日摂取目標量350gに対し、男性は282g、女性261g (H28年県民健康・栄養調査)</p>
	18	1日に野菜・海藻類を5皿(小鉢)食べる	
	19	毎食、野菜から食べる	
夜食を控える	20	夜食を控える	<ul style="list-style-type: none"> ●寝る前に食べると、食べた物が代謝されず、肥満につながります。夕食が遅くなるのがあらかじめ分かっている場合には、夕方におにぎりやサンドイッチなどの軽い食事をし、帰宅してからスープや野菜料理などをとるようにしましょう。
	21	夕食は夜8時までに食べる	
間食を控える	22	間食を控える	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回の食事をしっかり食べましょう。 ●間食はカルシウムやビタミンが補給でき、エネルギーの低いものを選びましょう。清涼飲料水500ml中の糖分は、およそスティックシュガー(3g)18本分です。水分摂取は無糖飲料にしましょう。  <p>ヨーグルト</p>
	23	間食は菓子から乳製品や飲み物にかえる	
	24	甘味飲料から、無糖飲料(お茶や水)にかえる	
食べ方	25	腹八分目に食べる	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆっくりよく噛んで食べることによって、食べ過ぎを防ぎ、肥満を防止したり、血糖値の上昇をゆるやかにして糖尿病を防ぎます。また食べ物の消化を助けたり、がん予防にもつながります。1口30回噛むことを意識したり、飲み物で流し込まないようにするなど、よく噛む工夫をしましょう。 ●食後血糖値の上昇度を表した値をG1値(グリセミック・インデックス)と言います。血糖値を上げる度合いやスピードは食物によって異なり、「G1値が低い食物ほど血糖値は上がりにくい」と言われています。食後の血糖値の上がり方は、調理方法、食べ方、組み合わせによっても異なります。血糖値の上昇を抑えるためにも、G1値の高い食物は単品で食べずに、G1値の低い食物と一緒に食べるようにしましょう。 ●讃岐米や瀬戸内海の魚、地元の野菜をとりいれて、ご飯を主食とする「日本型食生活」を実践しましょう。  <p>※早食いをする人の割合は、男性50.3%、女性44.8% (H28年県民健康・栄養調査)</p>
	26	ゆっくりよく噛んで食べる	
	27	海藻、きのこ類、ほうれん草やレタス、ブロッコリーなどG1値の低い食物を選んで食べる	
	28	1日3回規則正しく食べる	
	29	一口量を少なくする	
	30	一口ごとに箸やスプーンなどを置いて、ゆっくり食べる	

事例2 香川 太郎さん(50歳)
 仕事は営業。食事は不規則。腹いっぱい食べることが多い。昼食はうどん屋が多く、うどんを2玉食べる。先日、健診でメタボリックシンドロームといわれた。「糖尿病の疑い」ともいわれた。『特定保健指導』を紹介されたけど、受けた方がいいかな・・・。




●メタボリックシンドロームといわれた太郎さん。「糖尿病」は自覚症状はありませんが、放っておくと合併症(糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害)を起して、日常生活が困難な状態になります。『特定保健指導』を受け、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣を見直しましょう。
No.25、26、27 から始めてみるのはいかがでしょうか。



カテゴリー	No.	個人の取組例	解 説	
食生活	弁当を選ぶ	31	弁当に野菜があるものを選ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ●市販の弁当を上手に選ぶためのポイントは、栄養成分表示や原材料などを確認することです。エネルギーは600kcal前後、塩分は3g程度のものが良いでしょう。 ●マイ弁当の場合は主食:主菜:副菜が3:1:2になるように作りましょう。
		32	栄養成分表示を必ず確認する	
食を楽しむ	食を楽しむ	33	1日1回以上家族や知人と食事を楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ●家族そろって食事をする事で、家族とのコミュニケーションを図ることができます。また、家族の体調や心の調子を確認することができます。食事のマナーや食文化を伝える良い機会にもなります。
		34	旬の食材を使って、料理を楽しむ	
歩く	歩く	35	いつもより10分(約1,000歩)多く歩く	<ul style="list-style-type: none"> ●今より10分多く身体を動かすことは、健康寿命をのばすことにつながります。普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病・心疾患・脳卒中などになるリスクを下げるすることができます。(「あゝ歩こう運動」) ●下肢の血液循環をよくするためにも、最低でも1時間に1回は席を立ち、歩きましょう。 ●歩数計を携帯し、歩数を意識(見える化)するだけで、1日の歩数がアップします。そして、毎日の歩数を記録していると、日常生活活動の振り返りにもなります。日常生活における歩数の目標は、20~64歳の男性9,000歩、女性8,500歩以上です。  <p>※20~64歳の男性7,825歩、女性6,315歩 (H28年県民健康・栄養調査)</p>
		36	毎日歩数計をつけ、記録する	
		37	今までより速足を意識して歩く	
		38	いつもより5センチ歩幅を大きくする	
		39	歩いて通勤する・歩いて買い物に行く	
		40	遠くの駐車スペースに車を停める	
運動	身体を動かす	41	できるだけ階段を使う	<ul style="list-style-type: none"> ●階段を上る場合は、平らなところを歩くのに対してエネルギー消費は約2倍になります。筋力トレーニングにも最適で、ロコモティブシンドローム予防に効果的なので、積極的に階段を使用しましょう。~階段を使おう!階段が一番気軽なトレーニングジム!~「上りは2階分、下りは3階分、階段を使用する」「1段飛ばしで上がる」 ●いつもより5cm歩幅を大きくすると、自然と太ももの裏のび、筋肉もよく使われます。またバランスをとるため、背筋のび、腕もよく振れている歩き方になり、消費エネルギーもあがります。  <p>※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」などの人の動きをコントロールするための、骨、関節、筋肉などが衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと、将来、要介護となる危険性の高い状態をいいます。ロコモーショントレーニング(「スクワット」「片脚立ち」)で予防しましょう。</p>
		42	電話をかける時は立った姿勢でかける	
		43	背伸びをする(1時間に1回)	
		44	かかとの上げ下ろしをする(朝晩10回)	
		45	片脚立ちをする(左右1分間ずつ、1日3回)	
		46	毎日、ラジオ体操をする	

事例3 讃岐 花子さん(40歳)
 仕事は事務。仕事の合間の間食が楽しみ。運動はしていない。移動は車。普段、5分も歩くことはない。ここ2、3年で体重が10kg増えた。気にはなっていたけれど、健診でメタボリックシンドロームといわれてショック。なんとかしたいけれど、何から始めたらいいの・・・。



●メタボリックシンドロームを改善したい花子さんは、食生活では**No.22、23**、運動では**No.36、37、38** から始めてみるのはいかがでしょうか。

