

那覇市健康増進計画

# 健康なは21(第2次)

「市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康長寿を実現する」  
～家庭・職場・地域もあなたの健康応援団～

## 健康づくり実践ノート



平成 28 年 3 月  
那覇市

# はじめに

那覇市では、「市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康長寿を実現する～家庭・職場・地域もあなたの健康応援団～」を基本理念とする健康増進計画「健康なは 21（第 2 次）」を策定しました。

本計画は、市民が生涯を通じて健康づくりを自らで実践し、健康管理能力を高めることができること、また社会全体で、市民の健康づくりを支援する環境づくりの視点を盛り込んでいます。

健康づくりは、市民一人ひとりが健康意識を持ち、健康管理能力を高め、日常生活のなかで、主体的に取り組むことが大切です。

本誌は、市民が健康管理能力を高めるために、自ら生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組んでいけるよう、正しい知識の提供や具体的な健康づくりの実践に役立つツール（資料）を提供しています。

この「健康づくり実践ノート」が、皆様に活用され、豊かな充実した人生の一助になれば幸いです。

平成 28 年 3 月

那 覇 市

# 目次

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 序章「健康な21」(第2次)とは? .....          | P 1~2     |
| 働く人の健康点検 10 カ条 .....             | P 3       |
| 第1章 健康管理 .....                   | P 4 ~15   |
| 1. 健診結果の見方                       |           |
| 2. メタボ改善は体重・腹囲の計測から              |           |
| 3. 無理なく内臓脂肪を減らすために               |           |
| 第2章 栄養・食生活 .....                 | P 16 ~23  |
| 1. バランスの良い食事で健康な体をつくろう           |           |
| 2. 「見えないあぶら」にご用心!!               |           |
| 3. 一日350g 以上の野菜を食べよう!!           |           |
| 4. 飲み物に含まれる糖分                    |           |
| 5. 時間栄養学ってなに?                    |           |
| 6. 食生活のワンポイントアドバイス!              |           |
| 第3章 身体活動・運動 .....                | P 24 ~ 29 |
| 1. 運動を始める前に確認しよう                 |           |
| 2. 生活の中で体を動かそう                   |           |
| 3. 健康維持には、運動習慣をつけよう              |           |
| 4. Let' s ウォーキング                 |           |
| 第4章 アルコール .....                  | P 30 ~35  |
| 1. 体に入ったアルコールはどうなる?              |           |
| 2. お酒を飲みすぎると、どうなるの?              |           |
| 3. 適正な飲酒量とアルコール量の求め方             |           |
| 4. あなたのアルコール依存度をチェックしよう (オーディット) |           |
| 5. お酒の上手な飲み方                     |           |
| 第5章 たばこ .....                    | P 36 ~39  |
| 1. 喫煙の健康への影響                     |           |
| 2. 禁煙の流れとニコチン依存度チェック             |           |
| 第6章 休養・こころ .....                 | P 40~43   |
| 1. 休養とは                          |           |
| 2. あなたのストレス状況は?                  |           |
| 3. 睡眠はこころや体の健康バロメーター             |           |
| 第7章 歯の健康 .....                   | P 44~48   |
| 1. 歯は一生のパートナー                    |           |
| 2. 歯の健康と生活習慣病                    |           |
| 3. 歯周病と全身との関わり                   |           |
| 4. 今日からはじめよう口腔ケア                 |           |

# 序 章



## 「健康な21（第2次）」とは

那覇市では、第1次健康増進計画「健康な21」を平成17年に策定し、これまでの10年間、市民の健康づくりの普及啓発や関係機関・団体等と協働で展開してきました。一方で、急速な高齢化と、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病の増加及びそれに伴い、介護が必要な状態になる人の増加は、生活の質の低下や社会負担の増加等を招いて、深刻な社会問題となっています。

そこで、国が策定した「健康日本21（第2次）」の趣旨を踏まえて、新たな那覇市健康増進計画「健康な21（第2次）」を策定しました。

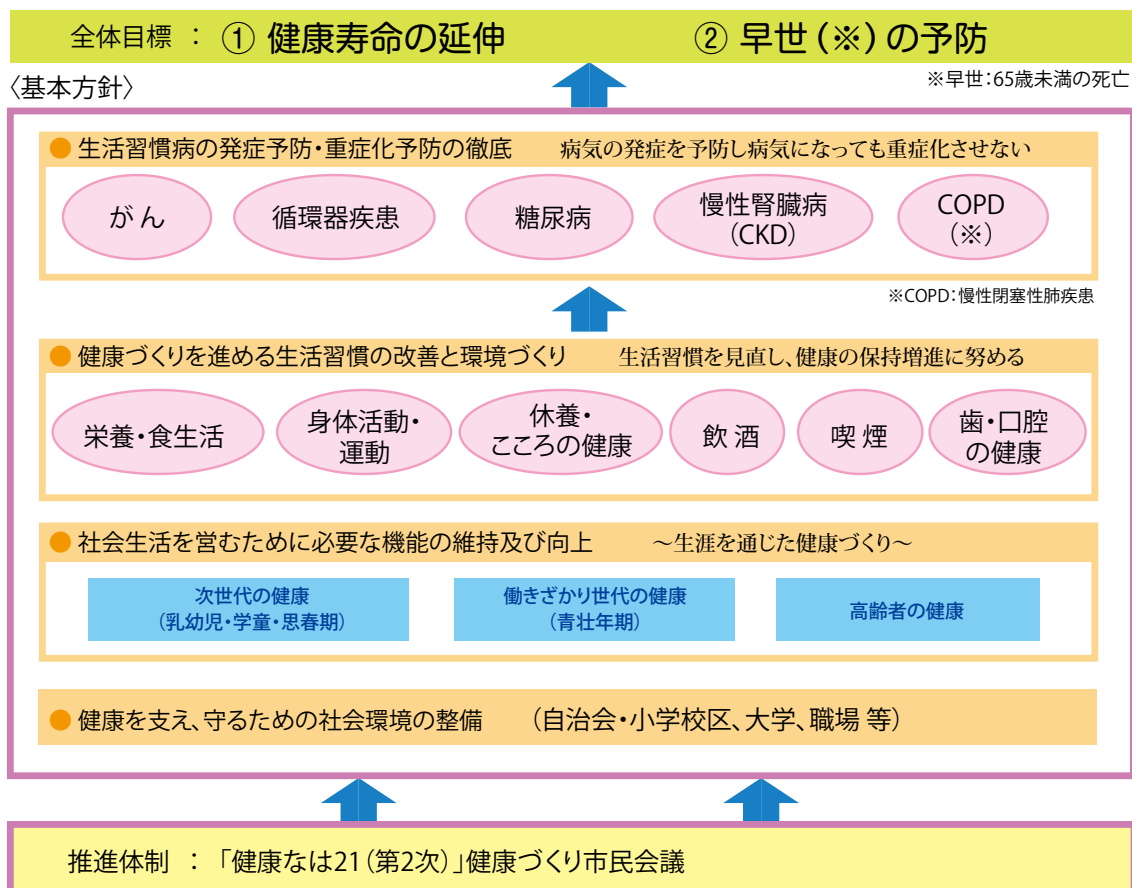
那覇市民の「健康寿命の延伸」、「早世の予防」を目指して、市民一人ひとりが主体的に健康づくりを行うとともに、家庭や学校、地域、職場、関係機関・団体等と行政が連携し、社会全体で力を合わせて、市民の健康づくりを総合的に支援、推進することを目的としています。

## 計画期間

平成28年度から平成34年度までの7年間とし、平成31年度には中間評価・見直しを行います。

## めざすもの（基本理念）

基本理念： 市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康長寿を実現する  
～家庭・職場・地域もあなたの健康応援団～





# 健康課題と重点プラン



那覇市民の健康課題を重点的に取り組むため、重点プランを推進します。

## 〈主な健康課題〉

### ①男性の2人に1人は内臓脂肪型肥満 (メタボ該当及び予備群)



### ②多量飲酒者が多い

●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、20～30代で、男性は4割、女性は5割。また多量飲酒者（ビール5%換算：500ml×3杯、40～74歳）が男女とも全国より多い状況。

### ③若い世代の喫煙率が高い傾向

●20～40歳代の男性は4割、女性は2～2.5割が喫煙者（国保健康診査・特定健診より）

### ④働きざかり世代の健診受診率が低い



### ⑤健診を受けずに、重症化している

＜平成24年 65歳未満死亡割合＞

|    | 那覇市   | 全国    |
|----|-------|-------|
| 男性 | 25.3% | 17.3% |
| 女性 | 12.9% | 9.0%  |

生活習慣病の発症に気付かず重症化

！沖縄県は全国1位！（男性26.6%、女性12.2%）

＜平成25年度介護認定率＞

|    | 那覇市   | 全国    |
|----|-------|-------|
| 1号 | 21.4% | 19.4% |
| 2号 | 0.6%  | 0.4%  |

若い世代で介護が必要になる人が多い（6割が脳卒中）

※1号：65歳以上、2号：40～64歳

## 〈重点プラン〉

### (1) 肥満対策

『適切な量と質の食事、身体活動量の増加や運動の習慣化』

- 栄養・食生活に関する基本的知識（肥満予防・バランス・時間栄養学など）を学ぶ機会を提供する
- 食の重点課題（油・甘いもの・アルコールのとりすぎ、野菜不足など）について啓発周知する
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践
- 子どもの徒歩通学の推進
- 歩く習慣の定着化や歩きやすい道路・公園の整備
- 職場におけるラジオ体操等の推進 など

### (2) 多量飲酒と習慣化の予防

『ノンアルコールタイムの推進』

- 飲酒に関する正しい知識の普及
- 集会の場での飲酒時間・量等のルール化促進（ノンアルコールタイムの推進）
- 飲酒カレンダーの活用 など

### (3) 喫煙を防止する

『がん予防と血管を守る取組の推進』

- 未成年の喫煙防止（健康教育や禁煙相談の体制づくり）
- 受動喫煙防止対策など

### (4) 生活習慣病の重症化予防

『適正治療・管理に向けた医療連携体制の推進』

- 定期的な健康診断の受診
- かかりつけ医または医療機関の受診による治療の継続
- 健診事後指導の徹底、事後指導未利用者や治療中段者への受診勧奨
- 「那覇市CKD病診連携推進会議」の立ち上げ、生活習慣病の疾病管理に向けた連携体制の構築・強化 など

# 働く人の健康点検10ヵ条

1. 早起きで、余裕をもって 朝ごはん
2. ウォーキング、目標1日 一万歩
3. 禁煙で、働く環境 快適に
4. 間食は、必要以上の エネルギー
5. 食事後は、歯みがきして 8020
6. 残業は、多いときでも 1～2時間
7. アルコール、適量守り 休肝日※
8. 夕食は、揚げ物控え 8時まえ
9. 睡眠は、しっかりとろう 7時間
10. 休日は、仕事を忘れ リラックス

平成18年度「健康な21」職域専門部会

※ 飲酒習慣のない人に対して、飲酒を推奨するものではありません。アルコール依存症においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要です。 (健康日本 21 より)

# 第1章 健康管理

## 健診結果を正しく理解し、 生活習慣を見直そう!!



「健康なは21（第2次）」目標指標

| 目標項目                                     | 現状値                                                                                                        | 目標値<br>(平成34年度)                                |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| メタボリックシンドローム<br>の該当者及び予備群の減少<br>(40～74歳) | 該当者<br>男性 30.8%<br>女性 12.4%<br>予備群<br>男性 21.2%<br>女性 9.6%<br>(平成24年度)                                      | 減少<br>(平成29年度)                                 |
| 糖尿病有病者の増加の抑制                             | 40～74歳<br>男性 11.5%<br>女性 7.1%<br>(平成24年度)                                                                  | 減 少                                            |
| 特定健康診査・特定保健指導の<br>実施率の向上                 | 特定健診実施率<br>35.6%<br>特定保健指導実施率<br>44.8%<br>(平成25年度)                                                         | 特定健診実施率<br>60%<br>特定保健指導実施率<br>60%<br>(平成29年度) |
| がん検診の受診率の向上                              | 40～69歳<br>胃 が ん：18.5%<br>肺 が ん：23.1%<br>大 腸 が ん：22.6%<br>乳 が ん：43.7%<br>20～69歳<br>子宮頸がん：40.1 %<br>(平成25年度) | 50%                                            |

# 1.健診結果の見方

## (1)健康診断の意義

職場や地域などで定期的に行われている健康診断は、自覚症状が現れる前に体の異常を見つけ、病気の早期発見、治療や自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防に役立てることを目的としています。日頃の生活習慣の積み重ねのなかで、なにがどう健康に影響しているのかを数値で教えてくれるのが健康診断です。どこをどう改善していけばいいのか、あなたへのヒントがいっぱい詰まっています。

健診は、今の体と生活習慣病との距離を測るものさしです

健診結果は、日々の生活習慣を見直すためのあなただけのバランスシートです

## 健診を上手に受けるポイント

### 1 年1回は、必ず受けよう

昨年健診で異常がなかったからといって、安心は禁物、1年の間に新しい病気の芽が生まれているかもしれません。必ず年に1回健診を受けましょう。

### 2「要再検」「要精査」と言われたら必ず受診

検査後に「要再検」「要精査」の結果が出ても、まだ病気と診断されたわけではありません。疑いを晴らすためにも怖がらずに必ず受診しましょう。

### 3 検査の基準値は柔軟性を持って考えよう

検査の基準値はあくまでも目安です。必ず基準値に入っていなければ異常というものでもありません。経年の自分の数値を参考に考えましょう。ただし、油断は禁物です。

### 4 健診結果は生活改善に生かそう

健診は病気の早期発見だけでなく、日頃の生活習慣を見直す資料にもなります。健診結果は毎年保管して、今後の生活改善に役立てましょう。

### 5 健診結果の相談や生活習慣の改善について、積極的に専門機関に相談しよう

## (2)健康結果で何が分かる？

☆ 健康診査では、あなたの身体の中の状態を知ることができます。☆



あなたの健診結果はどこに当てはまりますか？

**黄**の方は、生活習慣病に進む可能性が高い状態です。食事や運動などを見直し、年1回の健診で値をチェックしましょう。

**赤**の方は、生活習慣の改善と医療機関での2次検査が必要です。

|                                 | 検査項目                                             |                   | 検査で分かること                                             | あなたの値   | 正常                                                   | 保健指導    | 要医療    | 基準値以上だと…                                                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 身体<br>の<br>大<br>き<br>さ          | BMI<br>BMI＝体重÷身長÷身長<br>(身長は m で表す)               |                   | 体格指数<br>肥満度を判定                                       |         | 18.5～24.9                                            | 25.0 以上 |        | 生活習慣病の危険性<br>が高くなる。特に内臓<br>脂肪から動脈硬化を<br>促進させる物質が出<br>る。                       |
|                                 | 腹 囲<br>(cm)                                      |                   | 内臓脂肪の蓄積                                              |         | 男 84 以下                                              | 男 85 以上 |        |                                                                               |
|                                 |                                                  |                   |                                                      | 女 89 以下 | 女 90 以上                                              |         |        |                                                                               |
| 脂<br>質<br>の<br>検<br>査           | 中性脂肪(TG)<br>(mg/dl)                              |                   | 体内に貯蔵される<br>エネルギー源                                   |         | 149 以下                                               | 150～299 | 300 以上 | 動脈硬化を促進し、心<br>筋梗塞や狭心症の危<br>険性を高める。                                            |
|                                 | HDL コレステロール<br>(mg/dl)                           |                   | 余分なLDLコレステ<br>ロールを回収する                               |         | 40 以上                                                | 35～39   | 34 以下  |                                                                               |
|                                 | LDLコレステロール<br>(mg/dl)*                           |                   | 全身の細胞へコレステ<br>ロール(ホルモンや細<br>胞膜の原料)を運ぶ                |         | 空腹時採血や中性脂肪が 400 未満の場合<br>119 以下    120～139    140 以上 |         |        |                                                                               |
| 肝<br>臓<br>の<br>検<br>査           | AST(GOT)<br>(IU/l)                               |                   | 肝細胞が壊れると、<br>血液中に出てくる酵<br>素。<br>肝炎や脂肪肝の状<br>態が予測される。 |         | 30 以下                                                | 31～50   | 51 以上  | 急性肝炎、慢性肝炎、<br>アルコール性脂肪肝、<br>肝硬変など                                             |
|                                 | ALT(GPT)<br>(IU/l)                               |                   |                                                      |         | 30 以下                                                | 31～50   | 51 以上  |                                                                               |
|                                 | γ-GTP(γ-GT)<br>(IU/l)                            |                   |                                                      |         | 50 以下                                                | 51～100  | 101 以上 |                                                                               |
| 血<br>管<br>を<br>傷<br>つ<br>け<br>る | 尿 酸<br>(mg/dl)                                   |                   | たんぱく質が分解さ<br>れてできる老廃物                                |         | 7.0 以下                                               | 7.1～7.9 | 8.0 以上 | 血液中で針状に結晶<br>化し、痛風発作や腎<br>障害を引き起こす。                                           |
|                                 | 血 圧                                              | 収縮期<br>(mmHg)     | 心臓から血液が送り<br>出される時の圧力                                |         | 129 以下                                               | 130～139 | 140 以上 | 血 管 を 傷 つ け、脳 卒<br>中・腎 障 害 等 を 引 き 起<br>す。                                    |
|                                 |                                                  | 拡張期<br>(mmHg)     | 血液が心臓に戻る<br>時の圧力                                     |         | 84 以下                                                | 85～89   | 90 以上  |                                                                               |
| 糖<br>尿<br>病<br>の<br>検<br>査      | 血 糖                                              | 空腹時<br>(mg/dl)    | 血 液 中 の ブ ド ウ 糖<br>の 量                               |         | 99 以下                                                | 100～125 | 126 以上 | 糖尿病の危険性が高<br>くなる。動脈硬化を進<br>め、心筋梗塞や脳卒<br>中になりやすく、三大<br>合併症(眼、腎臓、神<br>経)を引き起こす。 |
|                                 |                                                  | 食後(随時)<br>(mg/dl) |                                                      |         | 139 以下                                               | 140～199 | 200 以上 |                                                                               |
|                                 | HbA <sub>1c</sub> (%)<br>ヘモグロビンエーワンシー<br>(NGSP値) |                   | 過去 1～2 ヶ月の<br>平均的な血糖値                                |         | 5.5 以下                                               | 5.6～6.4 | 6.5 以上 |                                                                               |
| 腎<br>臓<br>の<br>検<br>査           | 尿たんぱく<br>(定性)                                    |                   | 尿中のたんぱくの量。<br>本来尿からたんぱくは<br>出ない。腎機能障害の<br>最初のサイン     |         | －                                                    | ±       | ＋以上    | 尿蛋白等腎機能低下が<br>3ヶ月以上続いた状態を<br>慢性腎臓病(CKD)とい<br>う。長期に続くと透析の<br>危険性が高くなる。         |

【参考文献】●厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム(改定版)●日本人間ドック学会●動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版



### (3)生活習慣病はこうして進行します

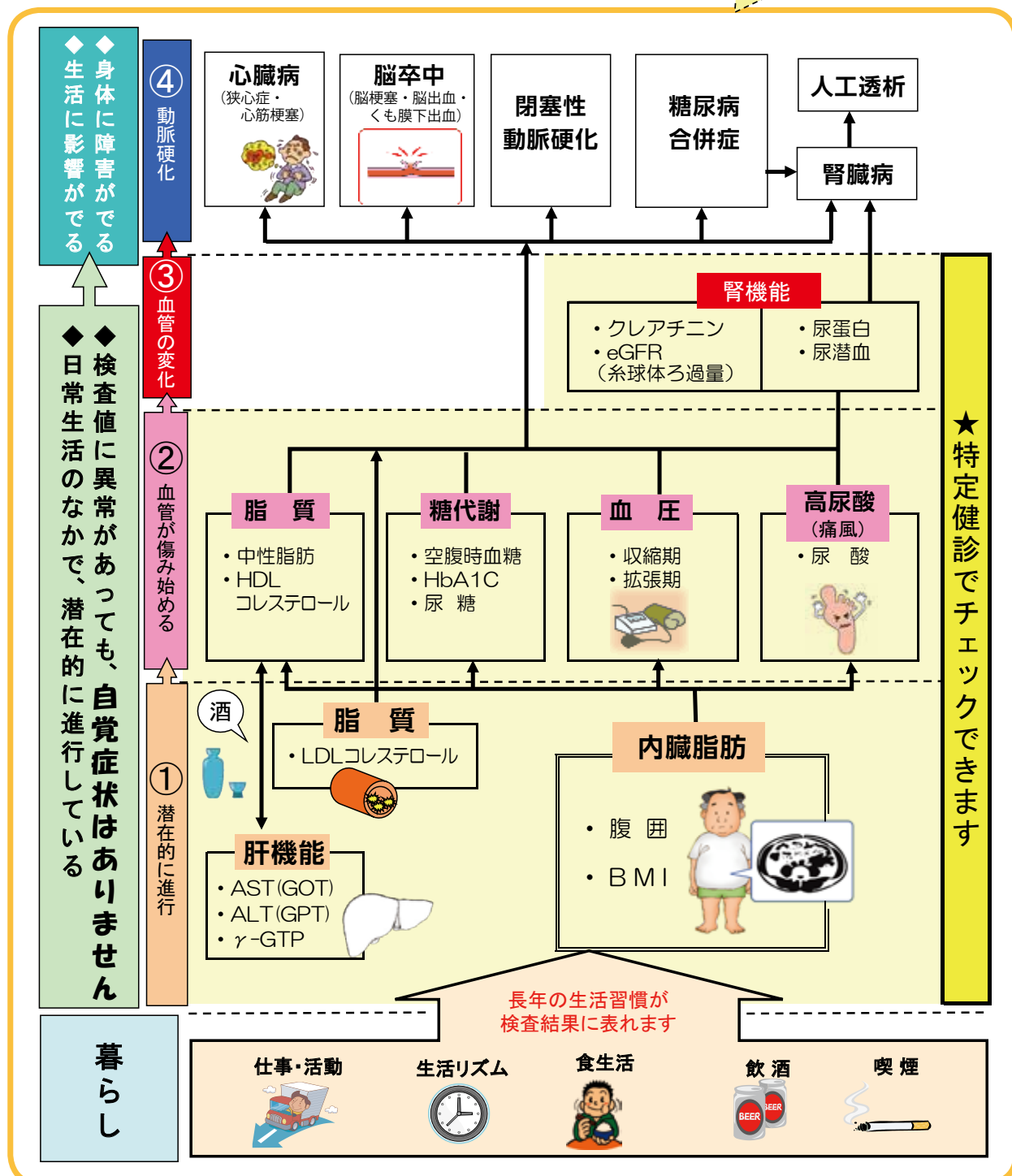
生活習慣病の多くは①→②→③→④と進んでいきます

内臓脂肪蓄積(肥満)から 高血圧・脂質異常・高血糖が  
引き起こされ、これらがいくつか重なると5年から  
10年のうちに血管障害(動脈硬化)が起こってきます。  
この状態を放置すると、**心筋梗塞**や**脳卒中**など命に  
関わる生活習慣病を引き起こします。

あなたはどの位置にいますか？

★生活習慣病へすすんでいないか、特定健診を受けてチェックしましょう！

★健診結果で検査値が、基準値以上のところに○をつけてみましょう。  
矢印が上にいかないように、早めの気づき・早めの生活習慣改善を！





## (4) 健診結果を記入して自分の生活習慣をふりかえってみましょう

|                         | 検査項目                                        | 基準値                      | 年( 歳)                             | 年( 歳) | 年( 歳) | 年( 歳) | 年( 歳) | 注意事項                     |                                |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|--------------------------------|
| 体格                      | 体重(kg)                                      |                          |                                   |       |       |       |       | 20歳の頃の体重と比べてみよう          |                                |
|                         | 標準体重(kg)                                    | 身長(m)×身長(m)×22           |                                   |       |       |       |       |                          |                                |
| 脂肪満型                    | BMI                                         | 18.5～24.9                |                                   |       |       |       |       | 基準値以上だと内臓脂肪型肥満が疑われます     |                                |
|                         | 腹囲(cm)                                      | 男85cm未満<br>女90cm未満       |                                   |       |       |       |       |                          |                                |
| 肝臓の働き                   | 肝機能                                         | AST< GOT>(IU/ℓ)          |                                   |       |       |       |       | γ-GTが高いと脂肪肝が疑われます        |                                |
|                         |                                             | ALT< GPT>(IU/ℓ)          | ～30                               |       |       |       |       |                          |                                |
|                         |                                             | γ-GT< γ-GPT>(IU/ℓ)       | ～50                               |       |       |       |       |                          |                                |
| 血管に付く材料<br>(血液の流れが悪くなる) | 高脂血                                         | 中性脂肪(mg/dℓ)              | 空腹 ～149<br>食後 ～199                |       |       |       |       | LDLコレステロールの計算式は下にあります    |                                |
|                         |                                             | 総コレステロール(mg/dℓ)          | 140～199                           |       |       |       |       |                          |                                |
|                         | LDLのそうじ                                     | LDL-コレステロール(mg/dℓ)       | 60 ～119                           |       |       |       |       |                          | HDLはコレステロールのそうじをします。値は高いほうが良い。 |
|                         |                                             | HDL-コレステロール(mg/dℓ)       | 40以上                              |       |       |       |       |                          |                                |
| 血管を傷つける                 | 糖尿病                                         | 血糖(mg/dℓ)                | 空腹 ～99<br>随時 ～139                 |       |       |       |       | 糖尿病の遺伝がある方は要注意           |                                |
|                         |                                             | HbA1c(%)< JDS値>          | ～5.5< ～5.1><br>(-)                |       |       |       |       |                          |                                |
|                         | 尿酸                                          | 尿酸(mg/dℓ)                | 最大血圧 ～130未満<br>最小血圧 ～85未満<br>～7.0 |       |       |       |       |                          |                                |
|                         |                                             | 眼底                       |                                   |       |       |       |       |                          |                                |
| 血管の損傷<br>がわかる           | 心電図                                         | 正常・正常範囲                  |                                   |       |       |       |       | 基準値以上だと血管が傷ついている可能性があります |                                |
|                         | 血清クレアチニン(mg/dℓ)                             | 男 ～1.0<br>女 ～0.7         |                                   |       |       |       |       |                          |                                |
|                         | eGFR<糸球体ろ過量><br>(ml/分/1.73 m <sup>2</sup> ) | 60～                      |                                   |       |       |       |       |                          |                                |
|                         | 尿たんぱく                                       | (-)・(±)                  |                                   |       |       |       |       |                          |                                |
| 貧血検査                    | 血色素(ヘモグロビン)(g/dℓ)                           | 男13.1～16.6<br>女12.1～14.6 |                                   |       |       |       |       | 特に女性には注意!                |                                |
|                         | ヘマトクリット値(%)                                 | 男38.5～48.9<br>女35.5～43.9 |                                   |       |       |       |       |                          |                                |
|                         | 既往・治療歴                                      |                          |                                   |       |       |       |       |                          | 健診結果とあわせて自分の生活習慣をふりかえってみよう     |
| 生活のしかたの変化               |                                             |                          |                                   |       |       |       |       |                          |                                |

LDL-コレ=TC(総コレステロール)-HDL-(TG(中性脂肪)×0.2)：但し、中性脂肪が400未満の場合 ※HbA1c値は国際標準化に伴いNGSP値で表記

## 2. メタボ改善は体重・腹囲の計測から

～自分の身体の状態を確かめてみよう～



### ◎身長・体重計測

身長・体重から肥満の判定に用いられるBMIを求めます  
あなたのBMI

$$\boxed{\text{ }} \div \boxed{\text{ }} \div \boxed{\text{ }} = \boxed{\text{ }}$$

体重(kg)      身長(m)      身長(m)

### ☆BMI (Body Mass Index) ☆

身長・体重から計算し、肥満の判定に用いられる体格指数です。  
判定基準は次のとおりです。

※BMIによる肥満の判定は、18歳以上に適用されます。

|             |    |
|-------------|----|
| 18.5未満      | やせ |
| 18.5以上 25未満 | 普通 |
| 25以上        | 肥満 |

### ◎腹囲計測

内臓脂肪型肥満の判定方法のひとつとして測定します  
あなたの腹囲



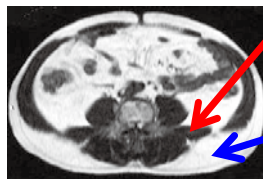
☆内臓脂肪型 肥満の診断基準☆

BMIが25以上で、腹囲径が男性85cm以上、女性90cm以上を内臓脂肪型肥満と判定する。

### ◎体脂肪

皮下脂肪は薄く、  
内臓の周囲に脂肪  
が多くついている。  
**生活習慣病への影  
響が強い。**食事の改善や運動により脂  
肪を減らしやすい。

#### 内臓脂肪型肥満



内臓脂肪

皮下脂肪

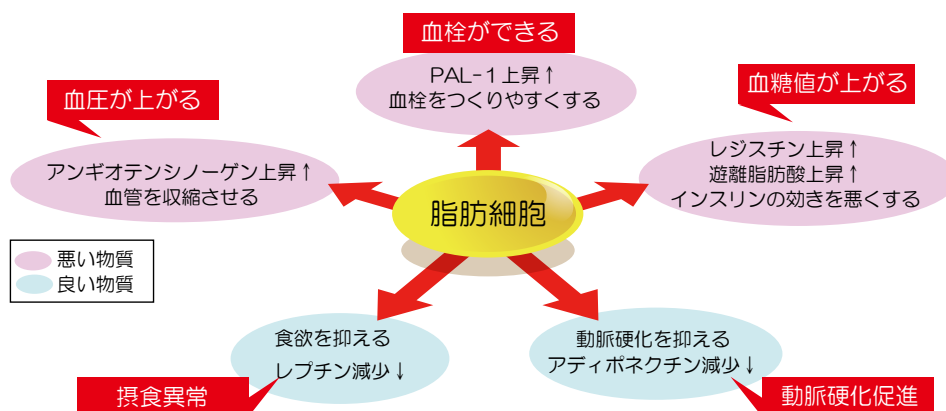
#### 皮下脂肪型肥満



皮下脂肪が厚い。  
**生活習慣病に影響  
は少ないが、太りす  
ぎると、足、腰への  
負担が増し、腰痛・  
膝痛を伴う。**

### 内臓脂肪が溜まるとどうなる？

脂肪細胞から悪い働きをするいろいろな物質が分泌されます。



内臓脂肪が増え過ぎると、血栓を作りやすくしたり、血圧・血糖値を上げる悪い物質（レジスチン、遊離脂肪酸、アンギオテンシノーゲン、PAL-1）が活発に働きます。そのうえ、食欲を抑えたり動脈硬化を抑制する良い物質（アディポネクチン、レプチン）の働きが鈍くなります。こうしたことが、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を招いていきます。

### 3. 無理なく内臓脂肪を減らすために

#### (1) 運動と食事バランスよく

- ① 標準体重ではなく、目標体重を設定しましょう。  
 ※ BMI 25 以上 30 未満の人は、まず現在の体重の 5% を減らす。  
 ※ BMI 30 以上の人は、現在の体重の 10% を減らす。
- ② 目標達成までの期間は 3~6 カ月(肥満症の場合は 3 カ月)と考えましょう。
- ③ 1kg の体脂肪をへらすには、7000kcal の消費が必要です。

| 氏 名        | 年齢 | 性別 | 身長    | 体重 | BMI  | 血糖値 | HbA1c |
|------------|----|----|-------|----|------|-----|-------|
| サンプル 新太郎 様 | 54 | 男  | 170.3 | 68 | 23.4 | 141 | 6.3   |

1 私の現体重は **68** kg

2 現体重の 5% または 10% を計算する

$$68 \times 0.05 = 3.4 \text{ kg}$$

3 目標体重を計算する

$$68 - 3.4 = 64.6 \text{ kg} \quad \dots \text{目標体重}$$

※ 現体重が標準体重より低い場合は現状維持としています。

4 何カ月で減らしたいか … **6** カ月で減らしたい

5 1日に減量する目安

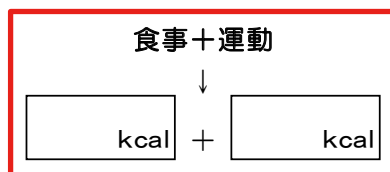
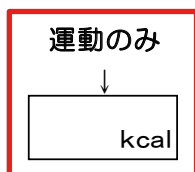
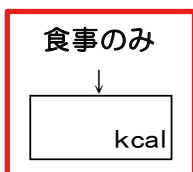
$$3.4 \times 1000 \div 6 \text{ カ月} \div 30 \text{ 日} = 18.9 \text{ g}$$

6 体の組成で考えると、筋肉と水分は減らさないで体脂肪を減らす。

体脂肪に変わるものは、三大栄養素の脂肪・たんぱく質・炭水化物です。

$$18.9 \times 7 \text{ kcal} = 132 \text{ kcal}$$

8 1日 **132** kcal 減らすのに 3つの方法がある



#### 食べ物のカロリーの目安

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 食パン   | 1枚    | 160 kcal |
| 塩おにぎり | 1個    | 160 kcal |
| 生ビール  | 500ml | 210 kcal |
| 泡盛    | 180ml | 300 kcal |
| 黒糖    | 2個    | 80 kcal  |



#### 10 分間の運動の消費量の目安

\* 普通に歩く

$$\text{現体重} \times 0.02 \times 10 = 14 \text{ kcal}$$

\* 大また(+10cm)で少し早く歩く

$$\text{現体重} \times 0.08 \times 10 = 54 \text{ kcal}$$

## (2) 100kcalを減らす運動と生活活動

### 運動

| ボウリング                          |          |                                                                                      | 速歩                                                                                    |          |                                                                                     | 水中運動                         |          |                                                                                     |
|--------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 50kg…38分                       | 60kg…32分 |   | 50kg…29分                                                                              | 60kg…24分 |  | 50kg…29分                     | 60kg…24分 |  |
| 70kg…27分                       | 80kg…24分 |                                                                                      | 70kg…20分                                                                              | 80kg…18分 |                                                                                     | 70kg…20分                     | 80kg…18分 |                                                                                     |
| ゴルフ <small>(クラブを自分で運ぶ)</small> |          |                                                                                      | テニス                                                                                   |          |                                                                                     | 水泳 <small>(ゆっくりクロール)</small> |          |                                                                                     |
| 50kg…25分                       | 60kg…21分 |   | 50kg…16分                                                                              | 60kg…14分 |  | 50kg…14分                     | 60kg…12分 |  |
| 70kg…18分                       | 80kg…16分 |                                                                                      | 70kg…12分                                                                              | 80kg…10分 |                                                                                     | 70kg…10分                     | 80kg…9分  |                                                                                     |
| ランニング                          |          |                                                                                      | ※消費エネルギーの算定は、厚生労働省「エクササイズガイド 2006」を参考に算出                                              |          |                                                                                     |                              |          |                                                                                     |
| 50kg…11分                       | 60kg…10分 |  |  |          |                                                                                     |                              |          |                                                                                     |
| 70kg…8分                        | 80kg…7分  |                                                                                      |                                                                                       |          |                                                                                     |                              |          |                                                                                     |



## 100kcalのお菓子に換算すると...



チョコ



クッキー2枚



チーズケーキ1/2



まんじゅう



どらやき 1/2



せんべい 3枚



ビスケット 5枚



のどあめ



スナック菓子 20g

### 生活活動

| 普通歩行                                                                                |          |          | 掃除機をかける                                                                            |          |          | 風呂掃除                                                                                                               |          |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 50kg…38分                                                                            | 60kg…32分 | 80kg…24分 | 50kg…33分                                                                           | 60kg…27分 | 80kg…20分 | 50kg…30分                                                                                                           | 60kg…25分 | 80kg…19分 |
| 70kg…27分                                                                            | 80kg…24分 |          | 70kg…23分                                                                           | 80kg…20分 |          | 70kg…21分                                                                                                           | 80kg…16分 |          |
|   |          |          |   |          |          |                                   |          |          |
| 通勤                                                                                  |          |          | 自転車に乗る                                                                             |          |          | 庭の草むしり                                                                                                             |          |          |
| 50kg…29分                                                                            | 60kg…24分 | 80kg…18分 | 50kg…29分                                                                           | 60kg…24分 | 80kg…18分 | 50kg…25分                                                                                                           | 60kg…21分 | 80kg…16分 |
| 70kg…20分                                                                            | 80kg…18分 |          | 70kg…20分                                                                           | 80kg…18分 |          | 70kg…18分                                                                                                           | 80kg…16分 |          |
|    |          |          |   |          |          |                                   |          |          |
| 子どもと遊ぶ                                                                              |          |          | 階段を上げる                                                                             |          |          | <div>中ビンビールが<br/>200kcal</div>  |          |          |
| 50kg…23分                                                                            | 60kg…19分 | 80kg…14分 | 50kg…14分                                                                           | 60kg…12分 | 80kg…9分  |                                                                                                                    |          |          |
| 70kg…16分                                                                            | 80kg…14分 |          | 70kg…10分                                                                           | 80kg…9分  |          |                                                                                                                    |          |          |
|  |          |          |  |          |          |                                                                                                                    |          |          |

### (3) 体重日記の付け方

| 日     | 1     | 2            | 3      | 4   | 5   | 6           | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|-------|-------|--------------|--------|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 曜 日   | 月     | 火            | 水      | 木   | 金   | 土           | 日   |     |     |     |     |     |     |     |
| 70 kg |       |              |        |     |     |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 65 kg |       |              |        |     |     |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 60 kg |       |              |        |     |     |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 55 kg |       |              |        |     |     |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 50 kg |       |              |        |     |     |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 測 定   | 朝 夜   | 朝 夜          | 朝 夜    | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜         | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 |
| メ モ   | バイキング | 朝食<br>食べなかった | ウォーキング |     |     | 模<br>合<br>い |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 間食    |       | ○            |        |     | ○   |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 飲酒    | ○     |              |        |     |     | ○           |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 運動    | ○     | ○            | ○      | ○   | ○   | ×           |     |     |     |     |     |     |     |     |



体重日記 ( 月 )

| 日付 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月日 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 曜日 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| kg |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| kg |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| kg |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| kg |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| kg |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 測定 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 | 朝夜 |
| ×  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ㇏  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 間食 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 飲酒 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 運動 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

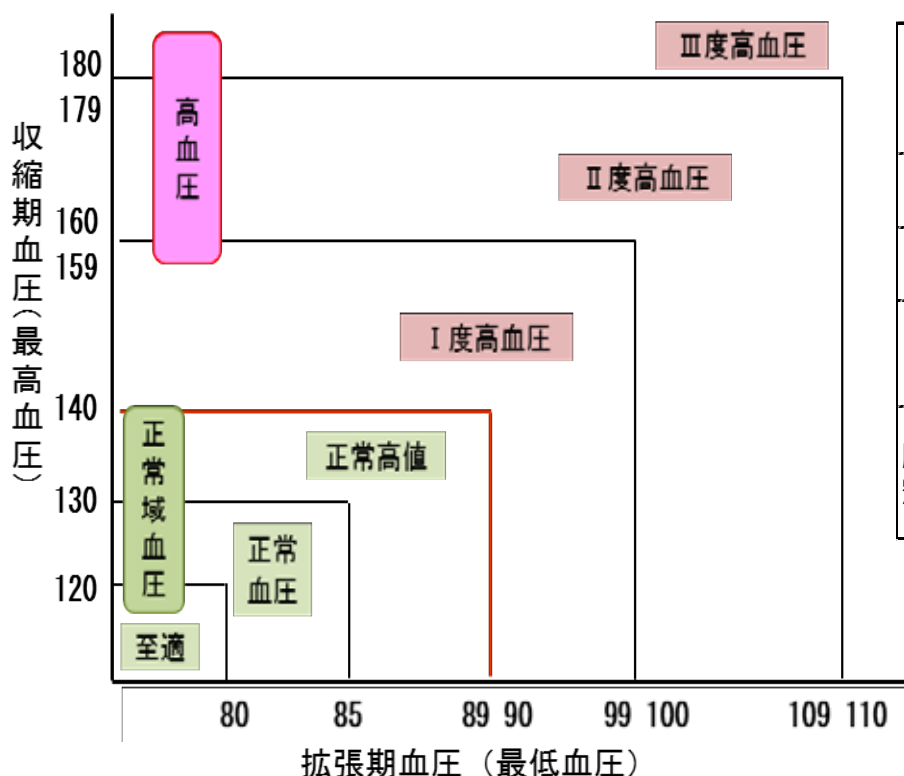
## (4) 血圧を測ろう

### 血圧の基準値と測り方

高血圧は放っておくと自覚症状のないまま進み、さまざまな病気の引き金になります。家庭で血圧を測定・記録して生活習慣づくりに役立てましょう。

健康な人は、高血圧診断基準で正常域血圧におさまっているかチェック！すでに高血圧の方は、降圧目標を目指します。

#### ■ 血圧値の分類 単位:mmHg



#### ■ 家庭血圧の降圧目標

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 若年、中年、<br>前期高齢者患者   | 135/85未満     |
| 後期高齢者患者             | 145/85未満(目安) |
| 糖尿病患者               | 125/75未満     |
| 慢性腎臓病患者<br>(蛋白尿陽性)  | 125/75未満(目安) |
| 脳血管障害患者、<br>冠動脈疾患患者 | 135/85未満(目安) |

資料：高血圧治療ガイドライン2014年

### 家庭血圧の測り方

1. 朝の場合は、起床後1時間内  
夜の場合は、就寝前



2. 排尿は済ませてから



3. 1～2分の安静の後



4. 食前、服薬前



5. 心臓と同じ高さで



6. 記録する





## 家庭血圧記録表

家庭血圧測定で、本当の自分の血圧値を確認しましょう。

※家庭血圧は朝夜2回、1機会に2回測定し、その平均値で判断します。

※4回以上の測定はやめましょう。

| 日付 | 朝  |    |    | 夜  |    |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|    | 時間                                                                                    | 血圧 | 脈拍 | 時間                                                                                    | 血圧 | 脈拍 |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |
| /  | 1<br>:                                                                                | /  |    | 1<br>:                                                                                | /  |    |
|    | 2                                                                                     | /  |    | 2                                                                                     | /  |    |

## 第2章 栄養・食生活

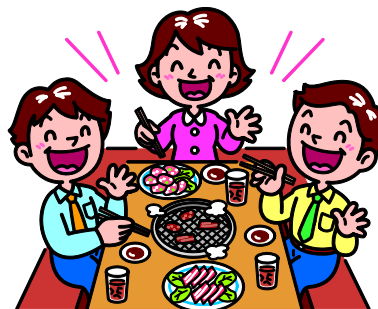
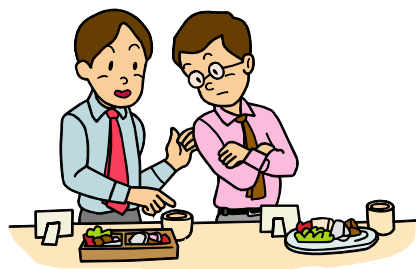
### 食から始まる健康づくり

～あぶら・砂糖の摂りすぎに注意！！

バランス良く食べよう～

「健康なは21（第2次）」目標指標

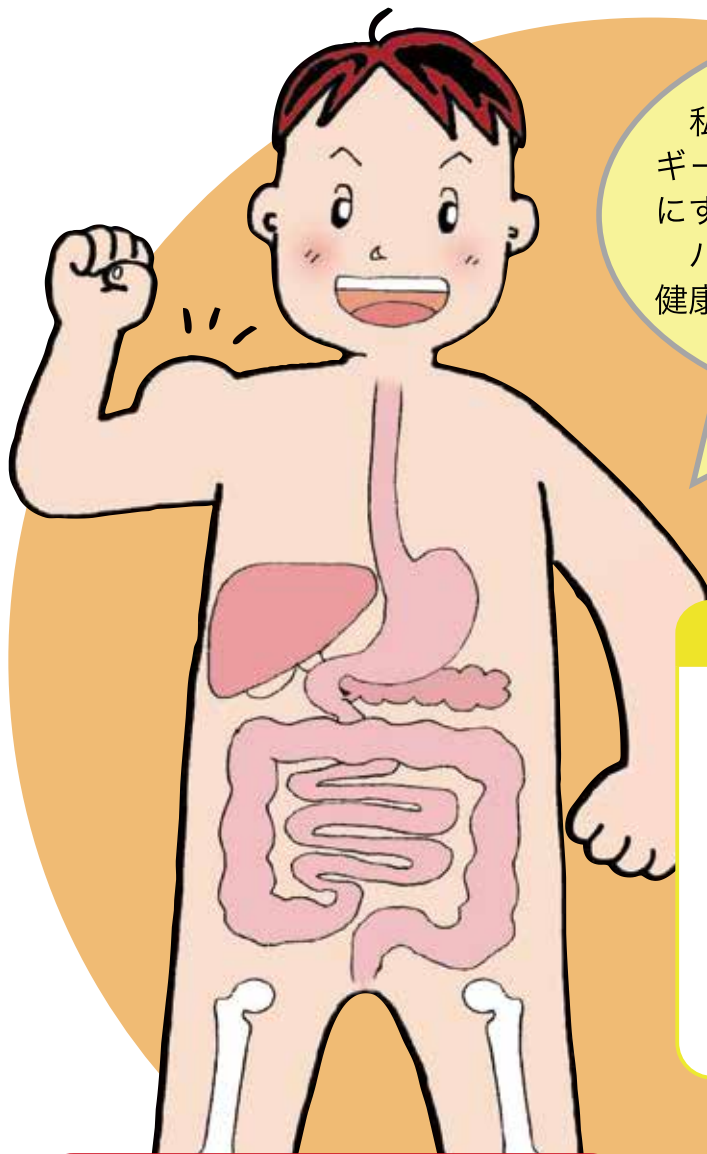
| 目標項目                                    | 現状値                                                        | 目標値<br>(平成34年度)                                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 働き盛り世代<br>肥満者割合の減少<br>(BMI25以上)         | 20～60歳代<br>男性 43.6%<br><br>40～60歳代<br>女性 28.9%<br>(平成24年度) | 20～60歳代<br>男性 33.6%<br><br>40～60歳代<br>女性 25.9% |
| 摂取エネルギー比に占める<br>脂肪エネルギーが30%以上の<br>割合の減少 | 35.7%<br>(県 平成23年度)                                        | 減少                                             |
| 野菜の摂取量の増加                               | 282.6g<br>(県 平成23年度)                                       | 350g以上                                         |



# 1. バランスの良い食事で健康な体をつくろう

## (1) 明日の体をつくる今日のごはん

～なぜ毎日の食事が大切なのか知っていますか?～



私たちの体をつくり、活動のエネルギーを生み出しているのは、毎日、口にする食べ物一つ一つです。

バランスのいい食事をとることで、健康な体がつくられていきます。

### 穀類・イモ類・油・砂糖など

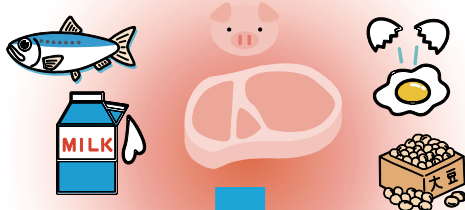
(糖質や脂質)



エネルギー源となる。

### 肉・魚・大豆製品・卵・乳製品

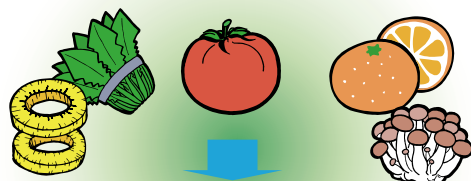
(たんぱく質やカルシウム)



筋肉・血・骨・髪・爪など  
体をつくる。

### 野菜・果物・海藻・きのこ類

(ビタミンやミネラル、食物繊維)



カゼをひきにくくしたり、便通を  
良くするなど

体の調子を整える。



## (2)何をどれだけ食べたらいいの？

### あなたに必要な食事は…？

#### ① まず、あなたの **標準体重** を計算しましょう

$$\text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)} \times 22 = \text{標準体重(キロ)} \\ \boxed{\phantom{000}} \text{ m} \times \boxed{\phantom{000}} \text{ m} \times 22 = \boxed{\phantom{000}} \text{ kg}$$

※〔例〕身長163センチの場合、1.63となります。

#### ② あなたの **基礎代謝量** は？

下の表 **表1** をご参照ください！

※ 基礎代謝量とは、横になって一日寝ている状態で必要なエネルギーのことです。

$$\text{標準体重(キロ)} \times \text{体重1kgあたり基礎代謝基準値(キロ)} = \text{基礎代謝量(キロ)} \\ \boxed{\phantom{000}} \text{ kg} \times \boxed{\phantom{000}} \text{ kcal} = \boxed{\phantom{000}} \text{ kcal}$$

表1

| 年齢      | 男 (kcal) | 女 (kcal) |
|---------|----------|----------|
| 18-29 歳 | 24       | 22.1     |
| 30-49 歳 | 22.3     | 21.7     |
| 50 歳～   | 21.5     | 20.7     |

年齢・性別による1日の基礎代謝標準値(体重1kgあたり)



#### ③ あなたの一日の **食事量=エネルギー必要量** は…

あなたのからだを健康に保つために必要な1日の食事量を、エネルギー必要量といいます。ふだんの生活で、身体活動が多いか少ないかによって、エネルギー所要量が変わってきます。

下の表 **表2** をご参照ください！

$$\text{基礎代謝量(キロ)} \times \text{身体活動レベル} = \text{1日のエネルギー必要量(キロ)} \\ \boxed{\phantom{000}} \text{ kcal} \times \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}} \text{ kcal}$$

表2

| 身体レベル   | I<br>1.3                                           | II<br>1.5                                  | III<br>1.7                                             | IV<br>1.9                                                   |
|---------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 日常生活の内容 | <p>比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位や横になったテレビ、音楽鑑賞など</p> | <p>通勤、仕事などで2時間程度の歩行の他、家事など立位での業務が比較的多い</p> | <p>速歩やサイクリングなど比較強い身体活動・1時間程度は農作業、漁業などでの作業に従事している場合</p> | <p>1日のうち1時間は激しいトレーニングや材木の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合</p> |

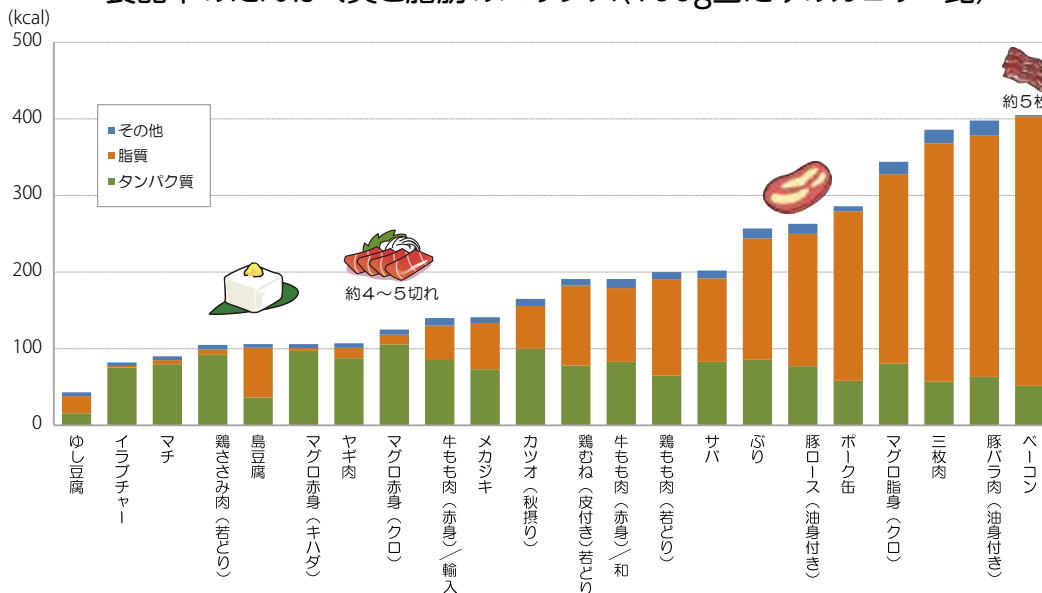
## 2. 「見えないあぶら」にご用心!!

あぶらは、私たちの毎日の食生活には欠かせないものです。脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・Kなど）の吸収をよくしたり、高いエネルギーを得ることができるので、食事で上手に摂ることが大切です。

しかし、あぶらは意外にいろんな食品に見えない形で含まれており、気を付けないとあっという間に摂りすぎてしまいます。あぶらの少ない肉の部位を選んだり、調理法で工夫しましょう。

成人で1日に必要なエネルギーの**20～30%ほどを脂質から摂る**のが良いといわれています。これは1日2,000kcalが必要な人では、脂質はおよそ55gになります。

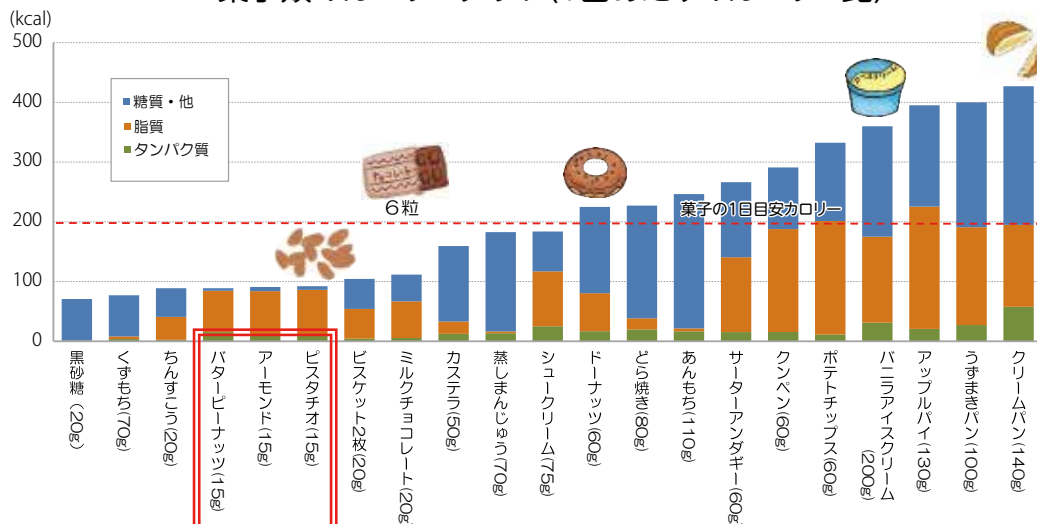
食品中のたんぱく質と脂肪のバランス(100g当たりのカロリー比)



### 食事編

\*意外と多くのあぶらが入っている所以要注意!!

菓子類のカロリーグラフ(1回あたりのカロリー比)

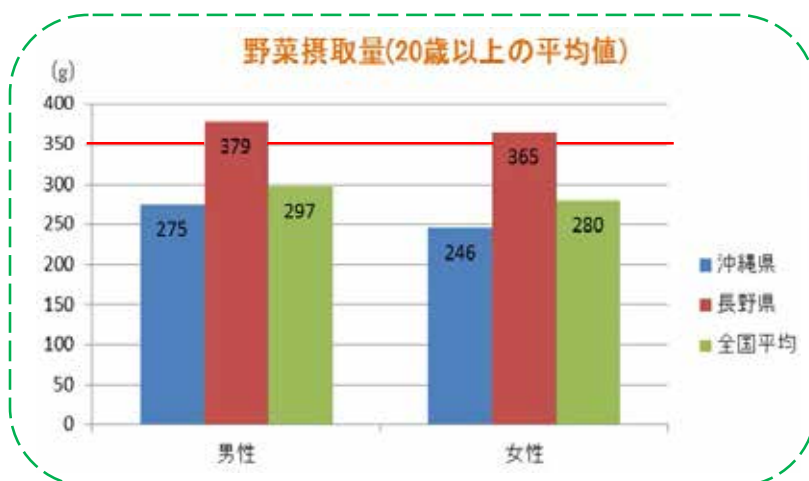


### おやつ編

\*お菓子も内容と量に気をつけて食べないと大変なことに!!

\*ナッツ類は脂質が高いので、手のひらに軽く1杯(15g)を1日の目安にしましょう

### 3. 1 日 350g 以上の野菜を食べよう！！



資料：国民健康・栄養調査(H24)



1 日目標摂取量 **350g**  
(手のひら 2 コ分)



1 位の長野県より  
100g~120g も少  
ないね！！

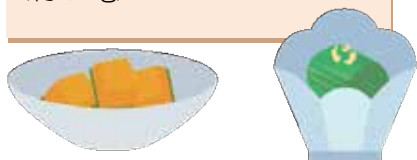
国民健康・栄養調査(H24)によると、沖縄県の野菜の平均摂取量は男女とも全国平均より少なく、平均寿命が全国 1 位の長野県とは約 100g の差があります。

野菜の摂取量を増やすには・・・

小鉢をプラス

例)

ほうれんそうのおひたしなど  
(約 70g)



サラダをプラス

例)

コンビニのサラダなど  
(約 100g)



そのまま食べられる

野菜をプラス

例) トマト、きゅうりなど  
(約 100g~200g)



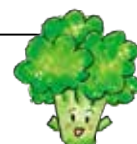
どうして野菜を食べないといけないの？

**血管をいきいきとさせるビタミンや食物繊維が豊富！**

野菜は他の食品と比べて、ビタミン A や C、葉酸、食物繊維を多く含みます。妊婦では胎児の成長のために、子どもでは健やかな成長のために、大人では生活習慣病やがん予防にと、どのライフステージでも野菜は必要です。

○**ビタミン** 細胞の入れ替えや、傷んだ細胞(血管)の修理に必要

○**食物繊維** 満腹感をもたらす、便の量を増やす、血糖やコレステロールの吸収を遅らせる



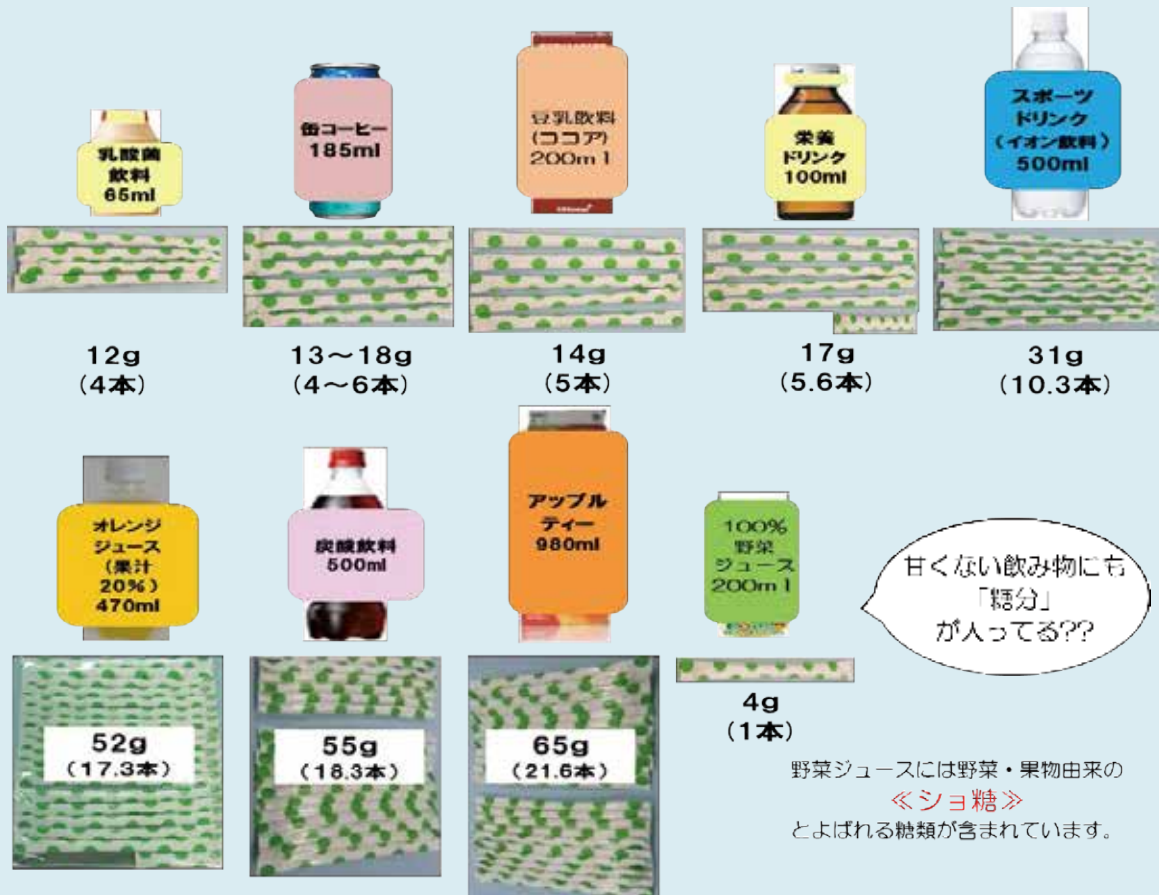
## 4. 飲み物に含まれる糖分

知らずに摂りすぎていませんか？  
1日の砂糖の目安量と比べてみましょう♪

普段飲んでいる  
飲み物の砂糖の量って  
どれくらい？



シュガースティック 1本 3g



1日の砂糖の摂取目安量を知り、  
摂りすぎに気をつけましょう！！



摂りすぎて余った糖分は脂肪  
として蓄積され肥満の原因と  
なります。糖分と上手に付き  
合いましょう

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギーに置き換えて表示

|                         |                                                          |       |                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------|------------------|
| 1日の砂糖<br>の摂取目安<br>量 (g) | 成人 (18歳以上)                                               | 20g以下 | シュガースティック<br>約7本 |
|                         | 成人のうち<br>糖尿病、高血圧<br>HbA1c 5.6以上<br>(NGSP値)<br>BMI 30以上の人 | 10g以下 | シュガースティック<br>約3本 |

※「カロリーオフ」でも、100ml  
あたり 20kcal 以下のエネルギー量が有ります。  
※「ノンカロリー」でも、100ml あたり 5kcal 未満  
のエネルギー量が有ります。



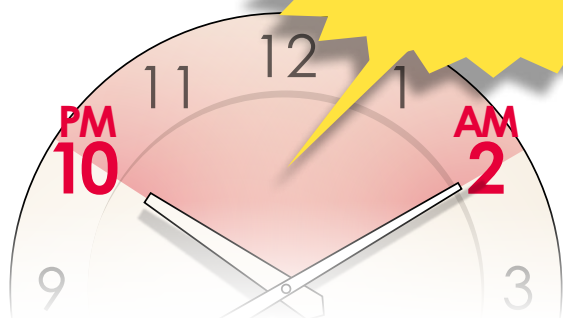
## 5. 時間栄養学ってなに？

肥満の原因は、食べる量や内容に加え、食べる時間帯も大きく関わります。

時間栄養とは、体内時計を利用して食事の取り方や取る時間などを実践する最新科学です。

これまでの「何を食べるか」から「いつ、どれだけ食べるか」を考えます。

脂肪を溜め込む  
「魔の時間帯」



体のリズムを刻む仕組みを体内時計といいます。この働きを司るたんぱく質（BMAL1）は、細胞に脂肪をため込む性質があります。このたんぱく質は、午後10時～深夜2時にかけて分泌が最も多く、昼間の20倍となります。

つまり、この時間帯の食事が1日の中で1番脂肪になりやすいため、この時間帯の食事を避けることが大切です。

### 体内時計の乱れが肥満への第一歩！「朝食」食べていますか？

朝食は前日の体内時計をリセットし、体に1日の始まりを知らせる大事な合図です。朝食を食べないことは、体内時計を狂わせるだけでなく、その分昼食・夕食を多く摂るようになり、「どか食い」につがる可能性があります。

朝の光を浴びて、朝食を摂ることで次のようないいことがあります。⇒

- ① 体温が上がり、エネルギー代謝が活発になる→肥満防止
- ② 栄養の代謝（消化・吸収）が良くなる

### どうしても夕食が遅くなってしまうあなたへ…

#### ① 短時間で作れるよう、作り置き工夫を

- ・週末にまとめておかずを作り、冷凍で保存。

#### ② 夕食を2回に分ける

- ・空腹を感じる夕方頃、おにぎりやバナナなどの軽食を摂り、夕食のどか食いを防ぐ。

#### ③ 揚げ物、どんぶり物などカロリーが高いものは避ける。

- ・汁物を添え、空腹のお腹を落ち着かせる。
- ・煮物、蒸し物であっさりと軽めに食べる。

朝食をしっかり摂り、早めの夕食で  
体内時計の乱れを防ぎ、肥満を予防しよう☆



## 6. 食生活のワンポイントアドバイス！

### 1. 1日3食、腹八分で！

朝食抜きや、夕食にウエイトをおいた食生活は肥満のもと。必要な栄養を過不足なく摂れるよう、1日3食、腹八分をこころがけ、夕食はなるべく8時頃までに済ませましょう。



### 3. 朝食をとろう

脳は朝食で得られた糖質しか、エネルギーとして使うことができません。体や脳を目覚めさせ元気な1日をスタートするために、バナナ、ヨーグルト、おにぎりなど簡単なものからでもよいので、朝食をとる習慣をつけましょう。



### 2. 基本は主食＋主菜＋副菜

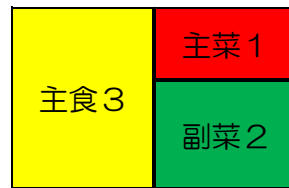
**主食**：ごはん・パン・めんなど

**主菜**：肉・魚・豆腐・卵のおかず

**副菜**：野菜・きのこ・海藻のおかず

この3つをそろえることで栄養バランスがよくなりますが、さらに量を合わせるにはこんな方法もおすすめ！

#### お弁当箱ダイエット法



★ 主食3：主菜1：副菜2の表面積比でお弁当を詰めれば、お弁当箱の容積とエネルギー量がほぼ同じになります。

(600mlのお弁当箱なら600kcal)

★ 調理法は炒め物・和え物・煮物とバラエティーをもたせて重ならないように！

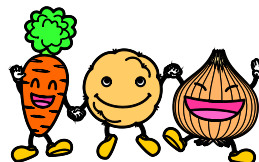


### 4. 野菜をしっかり食べよう

- 野菜料理を毎食1皿以上食べる
- すぐ食べられる野菜を常備する

- ・ ブチトマトやきゅうり…生ですぐ食べられます
- ・ ゆで野菜をカットして冷蔵保存…味噌汁や卵焼き、ラーメンに入れて
- ・ 冷凍野菜を上手に使う…かぼちゃ、いんげんなど
- ・ 野菜ジュースで少しでもビタミン不足を解消する

- 野菜は生よりも加熱する方がカサが減りたっぷり食べることができます。



### 5. 間食には果物・乳製品を

食事で不足しやすい果物・乳製品を間食で摂れば、ビタミン・カルシウムがしっかり摂れます。でも食べ過ぎは禁物。きちんと量を守り、食べ過ぎた場合は体を動かして消費するようにしましょう。

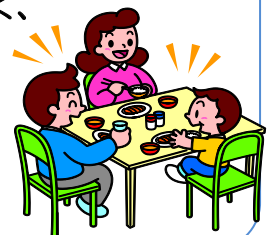


### 6. もっと食事を楽しもう

旬の食材を親子で料理したり、家族そろってだんらんすることで、食事は何倍もおいしくなります。

お腹を満たすだけでなく、食事を楽しむ心のゆとりも大切に。

ここに「おいしい」はからだに「おいしい」！





## 第3章 身体活動・運動

**毎日の生活の中に、  
さりげなく取り入れよう!!**



「健康なは21（第2次）」目標指標

| 目標項目                                                                | 現状値                                                                                           | 目標値<br>(平成34年度)                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 日常生活における歩数の増加                                                       | 20～64 歳<br>男性 7,503 歩<br>女性 6,581 歩<br><br>65 歳以上<br>男性 5,324 歩<br>女性 4,195 歩<br>(県 平成 23 年度) | 20～64 歳<br>男性 9,000 歩<br>女性 8,500 歩<br><br>65 歳以上<br>男性 7,000 歩<br>女性 6,000 歩 |
| 運動習慣者の割合増加<br>(1 日 1 回 30 分以上の汗<br>をかく運動を週 2 回以上、<br>1 年以上実施しているもの) | 20～64 歳<br>男性 36.7%<br>女性 28.6%<br><br>65 歳以上<br>男性 58.5%<br>女性 47.1%<br>(平成 24 年度)           | 20～64 歳<br>男性 47%<br>女性 39%<br><br>65 歳以上<br>男性 69%<br>女性 57%                 |

# 1. 運動を始める前に確認しよう

身体活動、特に運動は、ときに体に負担を与え過ぎる場合があります。健康づくりのために運動を始める前に、下記の2つのチェックを行い、**病気などがある人は必ず医師**などに確認しましょう。

## 身体活動のリスクをチェック

身体活動に積極的に取り組む前に、下記のチェック項目であなたのリスクをチェックしましょう。

|   | チェック項目                                                          | 回答 |     |
|---|-----------------------------------------------------------------|----|-----|
| 1 | 医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？<br>(心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含む)    | はい | いいえ |
| 2 | 運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？                                    | はい | いいえ |
| 3 | 体を動かしていないときに胸部の痛みを感じたり、<br>脈の不整を感じたりすることがありますか？                 | はい | いいえ |
| 4 | 「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったりしたことがありますか？                            | はい | いいえ |
| 5 | 家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？                                          | はい | いいえ |
| 6 | 医師から足腰に障害あると言われたことがありますか？<br>(脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと判断されたことがある場合も含む) | はい | いいえ |
| 7 | 運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？                                            | はい | いいえ |

「はい」がある⇒1つでもあれば、身体活動に取り組む前に医師に相談してください。

「はい」がない⇒下記の「運動開始前のセルフチェックリスト」で体調を確認した上で取り組みましょう。

## 運動開始前のセルフチェックリスト

運動前に必ずチェック！

運動(強度の強い生活活動を含む)を開始する前に、必ず体調をチェックする習慣をつけましょう

|    | チェック項目                | 回答 |     |
|----|-----------------------|----|-----|
| 1  | 足腰の痛みが強い              | はい | いいえ |
| 2  | 熱がある                  | はい | いいえ |
| 3  | 体がだるい                 | はい | いいえ |
| 4  | 吐き気がある、<br>気分が悪い      | はい | いいえ |
| 5  | 頭痛やめまいがする             | はい | いいえ |
| 6  | 耳鳴りがする                | はい | いいえ |
| 7  | 過労気味で体調が悪い            | はい | いいえ |
| 8  | 睡眠不足で体調が悪い            | はい | いいえ |
| 9  | 食欲がない                 | はい | いいえ |
| 10 | 二日酔いで体調が悪い            | はい | いいえ |
| 11 | 下痢や便秘をして<br>腹痛がある     | はい | いいえ |
| 12 | 少し動いただけで<br>息切れや動悸がする | はい | いいえ |
| 13 | 咳やたんが出て、<br>風邪気味である   | はい | いいえ |
| 14 | 胸が痛い                  | はい | いいえ |
| 15 | (夏季)熱中症警報が<br>出ている    | はい | いいえ |

「はい」がある⇒今日の運動は中止してください / 「はい」がない⇒無理のない範囲で運動に取り組みましょう

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

## 2. 生活の中で体を動かそう

毎日運動時間を作るのは大変ですが、生活の中で、体を動かす機会はたくさんあります。それらの積み重ねが、効果的に**内臓脂肪を燃焼**させることにつながっていくのです。

……生活の中で「運動」のチャンスを見つけよう……

### 日常生活で



- 徒歩で買い物に
- 買い物は1周多く歩く。  
買い物の際には、意識して歩数を増やそう。  
始めに店内を1周するのもオススメです。



- 子どもと遊ぶ

- テレビを見ながらストレッチ
- お部屋の中を歩くときや電話  
対応はつま先立ちで



他にも・・・

- 掃除機をかける
- お風呂そうじ
- 庭いじり



- 洗車
- 床そうじ
- 犬の散歩

### 職場で



- 通勤時間を上手く利用  
バス停1つ分前で降りて歩く  
バスの中で立つ  
駐車場やバス停から職場までちょっと遠回りのコースを歩いてみましょう。



- 荷物運びや雑用も積極的に
- 階段の利用  
足の筋力をつけることができます  
徐々に階数を増やしていきましょう
- 違う階のトイレに行く



- 昼休み散歩に行こう

### 3. 健康維持には、運動習慣をつけよう

健康のための運動には、有酸素運動（ウォーキング、水泳、ジョギング）と無酸素運動（筋力トレーニング）があります。無理のない強度で行う有酸素運動の代表は、ウォーキングです。運動は1日1回30分以上続けると効果が出ないといわれていましたが、今では、1回10分でも**1日合計して30分位**の身体活動量があればよいと言われています。



続けて行っても、  
こまめに行っても良い  
30分×1回  
10分×3回でもOK

#### (1) ストレッチ

##### リラックスできるストレッチ、ウォーキングの前後は、忘れずに!

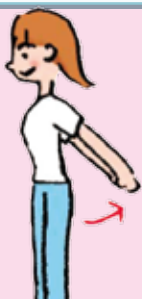
ストレッチは、安全、快適に歩くためにも、翌日に疲れを残さないためにも大切です。日々のちょっとした時間の合間に入れると、気持ちよいリラックス効果で気分転換もできます。

##### 【体側のストレッチング】



両足を肩幅に開いて立ち、頭の上で両手を組んで、両腕を伸ばしながら上体を横で倒していく

両手を後ろに組んで、肘を伸ばし、上に引き上げる



##### 【肩と胸のストレッチング】

##### 【太もものストレッチング】



両足を肩幅に開いて、上体をゆっくり前に倒していく。ひざを伸ばして行うと効果がアップ

足を前後に大きめに開き、両足のかかとを地面につけ、前足のひざを曲げて後ろ足を伸ばす



##### 【足首とふくらはぎのストレッチング】

#### (2) 正しいフォームでウォーキング

あごをひいて  
20~30cm  
先を見るように

肩の力を抜く

おなかを引き締め、  
背筋をまっすぐに  
伸ばす

つま先で地面を蹴る  
ように踵を踏み出し、  
膝をしっかりと伸ば  
して踵から着地

腕は軽く曲げ  
て、前後にしっ  
かり振る

※歩幅は身長半分または肩幅の2倍くらいをめやすに。  
※ご高齢の方はひざに注意して大腿にこだわらずに。

#### (3) シューズの選び方

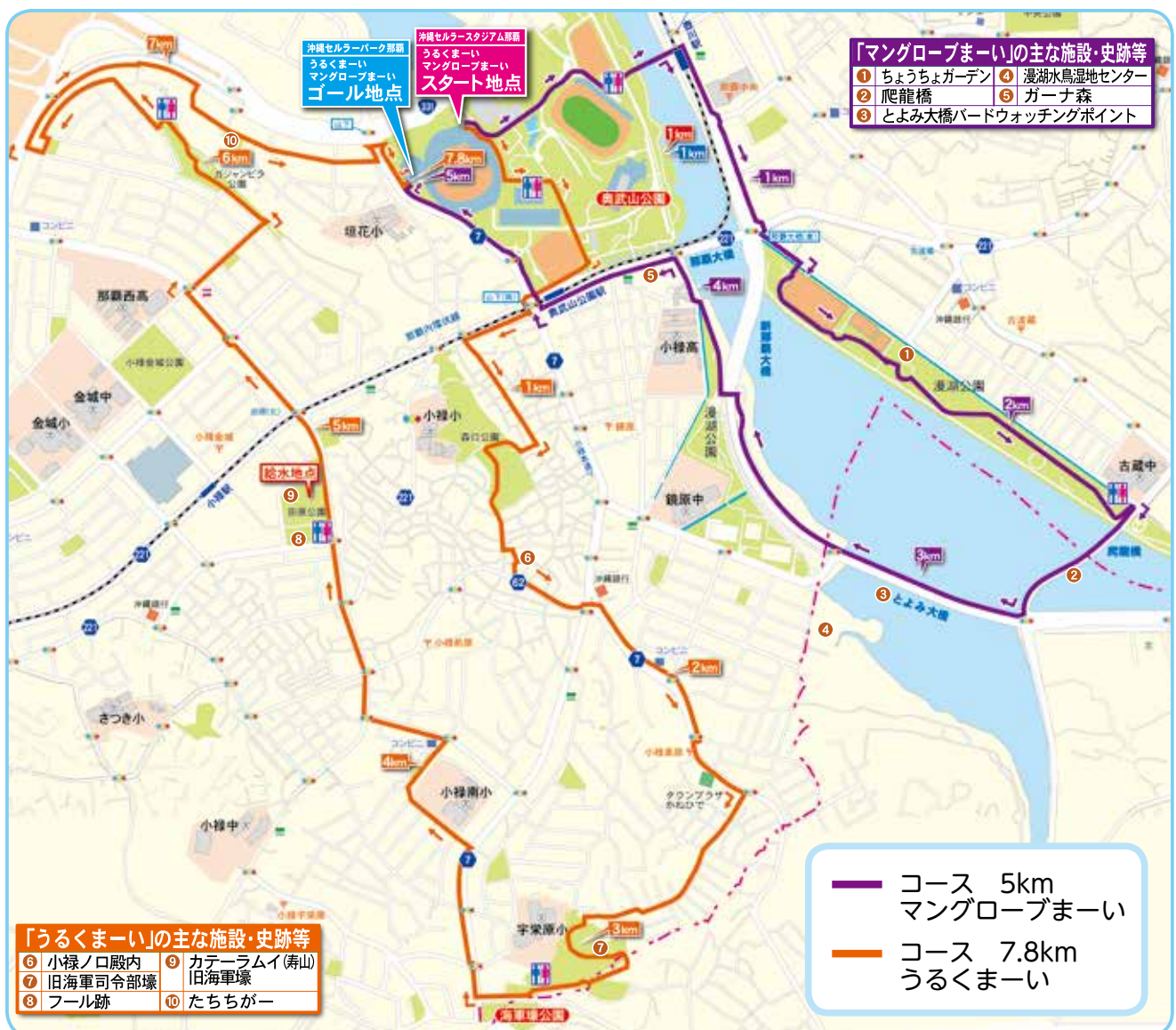


- すべらない
- かかとの部分がしっかりと包み込まれている
- かかと部分靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さ
- 通気性が良い
- かかと、つま先、足の甲にゆとりがある
- バットが土踏まずにフィットしている



## 4. Let's ウォーキング

ひやみかなはウォーク コースマップ



### ・マングローブまーい 5km

ラムサール条約に登録された漫湖を巡り、自然を満喫できるコース

### ・うるくまーい 7.8km

小禄地域から海軍壕公園を巡るコース。那覇の景色が一望できます。

豆知識！

1日1万歩、その訳は？

健康に最適な運動量は、1日300キロカロリー。これを消費するのに、ちょうどよい運動量が1日1万歩です。時間にして、約1時間半前後、距離にして6～7km。(1分間で110～120歩で歩いた場合)1万歩は時間がない方は、暮らしの中に10分でも、習慣づけるようにしてみませんか？30分以上続けて歩くと、脂肪の燃焼や心肺機能の向上などに高い効果が期待できます。30分という時間を何回かに分けてもOK。自分のライフスタイルに合わせて無理なく続けましょう。



## ウォーキング記録表

| 月 |         | 先月までの<br>合計記録 |
|---|---------|---------------|
|   |         |               |
| 日 | 体重 (Kg) | BMI           |
|   |         |               |

| 月 |         | 先月までの<br>合計記録 |
|---|---------|---------------|
|   |         |               |
| 日 | 体重 (Kg) | BMI           |
|   |         |               |

| 月 |         | 先月までの<br>合計記録 |
|---|---------|---------------|
|   |         |               |
| 日 | 体重 (Kg) | BMI           |
|   |         |               |

| 日  | 曜日 | 合計 (歩) | メモ |
|----|----|--------|----|
| 1  |    |        |    |
| 2  |    |        |    |
| 3  |    |        |    |
| 4  |    |        |    |
| 5  |    |        |    |
| 6  |    |        |    |
| 7  |    |        |    |
| 8  |    |        |    |
| 9  |    |        |    |
| 10 |    |        |    |
| 11 |    |        |    |
| 12 |    |        |    |
| 13 |    |        |    |
| 14 |    |        |    |
| 15 |    |        |    |
| 16 |    |        |    |
| 17 |    |        |    |
| 18 |    |        |    |
| 19 |    |        |    |
| 20 |    |        |    |
| 21 |    |        |    |
| 22 |    |        |    |
| 23 |    |        |    |
| 24 |    |        |    |
| 25 |    |        |    |
| 26 |    |        |    |
| 27 |    |        |    |
| 28 |    |        |    |
| 29 |    |        |    |
| 30 |    |        |    |
| 31 |    |        |    |
|    |    | 合計     |    |

| 日  | 曜日 | 合計 (歩) | メモ |
|----|----|--------|----|
| 1  |    |        |    |
| 2  |    |        |    |
| 3  |    |        |    |
| 4  |    |        |    |
| 5  |    |        |    |
| 6  |    |        |    |
| 7  |    |        |    |
| 8  |    |        |    |
| 9  |    |        |    |
| 10 |    |        |    |
| 11 |    |        |    |
| 12 |    |        |    |
| 13 |    |        |    |
| 14 |    |        |    |
| 15 |    |        |    |
| 16 |    |        |    |
| 17 |    |        |    |
| 18 |    |        |    |
| 19 |    |        |    |
| 20 |    |        |    |
| 21 |    |        |    |
| 22 |    |        |    |
| 23 |    |        |    |
| 24 |    |        |    |
| 25 |    |        |    |
| 26 |    |        |    |
| 27 |    |        |    |
| 28 |    |        |    |
| 29 |    |        |    |
| 30 |    |        |    |
| 31 |    |        |    |
|    |    | 合計     |    |

| 日  | 曜日 | 合計 (歩) | メモ |
|----|----|--------|----|
| 1  |    |        |    |
| 2  |    |        |    |
| 3  |    |        |    |
| 4  |    |        |    |
| 5  |    |        |    |
| 6  |    |        |    |
| 7  |    |        |    |
| 8  |    |        |    |
| 9  |    |        |    |
| 10 |    |        |    |
| 11 |    |        |    |
| 12 |    |        |    |
| 13 |    |        |    |
| 14 |    |        |    |
| 15 |    |        |    |
| 16 |    |        |    |
| 17 |    |        |    |
| 18 |    |        |    |
| 19 |    |        |    |
| 20 |    |        |    |
| 21 |    |        |    |
| 22 |    |        |    |
| 23 |    |        |    |
| 24 |    |        |    |
| 25 |    |        |    |
| 26 |    |        |    |
| 27 |    |        |    |
| 28 |    |        |    |
| 29 |    |        |    |
| 30 |    |        |    |
| 31 |    |        |    |
|    |    | 合計     |    |

## 第4章 アルコール

節度ある適度な飲酒を  
心がけよう！



「健康なは21（第2次）」目標指標

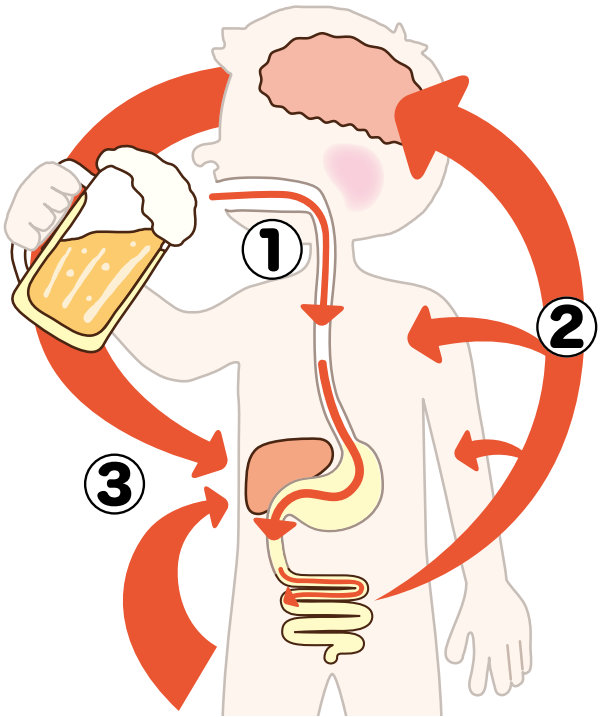
| 目標項目                                    | 現状値                                                                | 目標値<br>(平成34年度)                                                    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 生活習慣病のリスクを高める<br>量(※)を飲酒している者の割<br>合の減少 | 20～39 歳<br>男性 40.0%<br>女性 51.4%<br>40～74 歳<br>男性 25.8%<br>女性 28.9% | 20～39 歳<br>男性 25.8%<br>女性 28.9%<br>40～74 歳<br>男性 19.4%<br>女性 13.7% |

※男性：2合（40g）以上、女性：1合（20g）以上

# 1. 体に入ったアルコールはようになる？

## | お酒に酔うメカニズム

- ① アルコールは約70%が小腸から、約30%が胃から吸収されます。
- ② 吸収されたアルコールは、血流によって全身の臓器に行きわたります。ただし、血中濃度が最大になるのは、アルコールを飲んでから45～60分後です。つまり、ある量を飲んでから遅れて影響が出てくるのです。
- ③ アルコールは約90%が肝臓で分解(代謝)され、2～10%がそのまま尿・汗・呼吸(吐いた息)に出てきます。肝臓で分解(代謝)する力は、ほとんど遺伝的に決まっています。アルコールに弱い人は、いくら訓練してもたくさん飲めるようにはなりません。



※泡盛などの濃いお酒を飲むと、急激にアルコール血中濃度が上がり、影響が出やすくなります。

出典：沖縄県次世代の健康づくり副読本

## 2. お酒を飲みすぎると、どうなるの？

### アルコールが もたらす病気

#### 肝臓

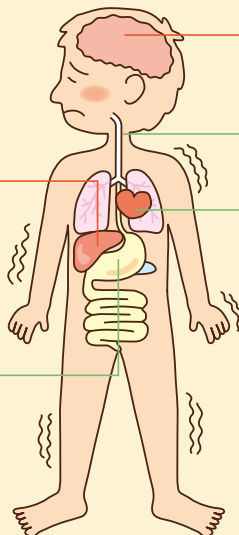
肝硬変  
(肝臓が小さく、かたくなる病気)  
脂肪肝  
(肝細胞の内部に脂肪がたくさん蓄積する病気)

#### 胃腸

胃炎、胃がん  
胃潰瘍、大腸がん

#### 神経

手足がふるえる  
運動障害



#### 脳

アルコール依存症  
うつ病  
認知症 (注意力、判断力、記憶力の低下)

#### 口、のど、食道などのがん

#### 心臓

心筋症  
(心拍の異常、心臓が腫れて動きが悪くなる)

・高血圧  
・コレステロールや中性脂肪が増える  
・糖尿病  
など

出典：沖縄県次世代の健康づくり副読本

### 3. 適正な飲酒量とアルコール量の求め方

- アルコールは、飲みすぎると肝機能障害、アルコール依存などにより勤務中の飲酒、遅刻、欠勤、早退、長期加療等の労働力の低下や交通事故等の問題を招きます。
- 依存化した習慣は、個人ではなかなか改善することは困難です。

～～ お酒の適量を知っていますか？ ～～

節度ある適度な飲酒量は1日あたり、純アルコール分20g程度です。

#### 純アルコール 20g 程度の量



ビール

500ml

缶(大)1本または  
中ジョッキ1杯



ワイン

200ml

グラス 2杯弱

日本酒  
180ml  
1合



泡盛(30度)

80ml

コップ(小)半分(半合)



缶チューハイ

アルコール度数により異なる

アルコール度数 5%なら500ml



ウイスキー

60ml

シングル 2杯



#### アルコールの種類

| アルコールの種類       | 自分が1日に飲む量(cc) | アルコール量            |     |                    | 私のアルコール量           |
|----------------|---------------|-------------------|-----|--------------------|--------------------|
|                |               | 100cc中のアルコール度数(%) | 飲む量 | 100cc中のアルコール濃度 × = |                    |
| ビール(淡色)        | 700           | 5                 | 700 | × 0.05 =           | a (35)             |
| ビール(発泡酒)       |               | 6                 |     | × 0.06 =           |                    |
| 日本酒            |               | 15                |     | × 0.15 =           |                    |
| ワイン            |               | 12                |     | × 0.12 =           |                    |
| 缶チューハイ         |               | 8                 |     | × 0.08 =           |                    |
| 泡盛(30度)        | 320           | 30                | 320 | × 0.3 =            | b (96)             |
| ウイスキー<br>ブランデー |               | 40                |     | × 0.4 =            |                    |
| 私のアルコール量の合計    |               |                   |     |                    | a + b = A<br>(131) |

〈純アルコール量の求め方〉

純アルコール量 = アルコール量合計 (A = a + b) × 0.8

【例】ビール(淡色) 700ml、泡盛30度(コップ4杯: 約320ml) の純アルコール量を計算すると  
 $700 \times 0.05 = 35$  (a)、 $320 \times 0.3 = 96$  (b)、  
 アルコール量合計 (A = a + b) :  $35 + 96 = 131$     **純アルコール量 :  $131 \times 0.8 = 105g$**

自分の飲んでいる量を計算してみよう！！

\*健康日本21(第2次)において、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール摂取量)について、**男性 40g 以上、女性 20g 以上**としている。上手にアルコールとつきあいましょう！！

※女性は男性よりもアルコールの害を受けやすい！

◆身体が小さく体重が軽い！

◆肝臓も小さいから代謝能力が低い！

◆脂肪が多く筋肉量が少ない！

◆女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害！



## 4. あなたのアルコール依存度をチェックしよう

### AUDIT(アルコールスクリーニングテスト)

AUDIT (オーディット) とは、世界保健機関 (WHO) が作成した、問題飲酒やアルコール依存症を自分でチェックできるスクリーニングテストの日本語版です。

以下の1から10までの各項目について、該当する番号を□に記入してください。  
選択した番号を合計し、判定します。

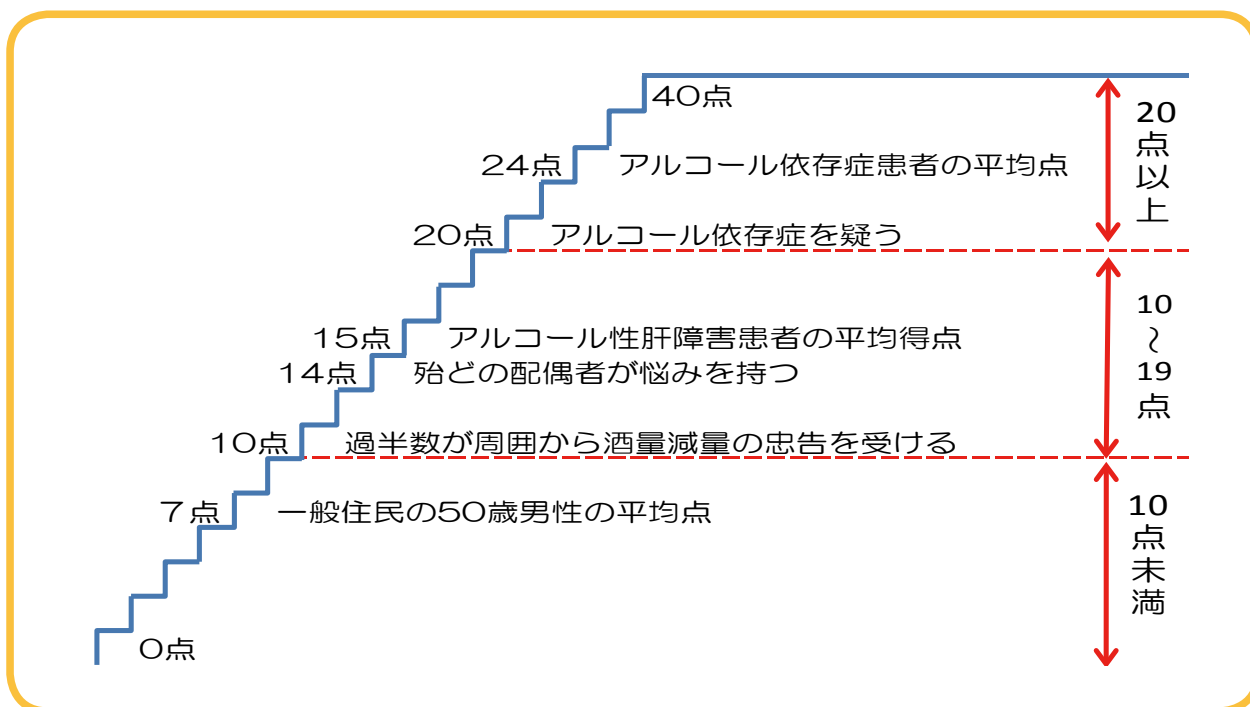
|                                                                                                                                                                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？<br>0. 飲まない    1. 1ヶ月に1度以下    2. 1ヶ月2～4度    3. 1週に2～3度    4. 1週に4度以上                                                                                                                           | <input type="text"/> |
| 2 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？<br>ただし、日本酒1合＝2ドリンク、ビール大瓶1本＝2.5ドリンク、ウイスキー水割りダブル1杯＝2ドリンク、焼酎お湯割り1杯＝1ドリンク、ワイングラス1杯＝1.5ドリンク、梅酒小コップ1杯＝1ドリンク<br>(1ドリンク＝純アルコール9～12g)<br>0. 1～2ドリンク    1. 3～4ドリンク    2. 5～6ドリンク    3. 7～8ドリンク    4. 10ドリンク以上 | <input type="text"/> |
| 3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？<br>0. ない    1. 1ヶ月に1度未満    2. 1ヶ月に1度    3. 1週に1度    4. 毎日あるいはほとんど毎日                                                                                                                        | <input type="text"/> |
| 4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？<br>0. ない    1. 1ヶ月に1度未満    2. 1ヶ月に1度    3. 1週に1度    4. 毎日あるいはほとんど毎日                                                                                                               | <input type="text"/> |
| 5 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたためできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？<br>0. ない    1. 1ヶ月に1度未満    2. 1ヶ月に1度    3. 1週に1度    4. 毎日あるいはほとんど毎日                                                                                                     | <input type="text"/> |
| 6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？<br>0. ない    1. 1ヶ月に1度未満    2. 1ヶ月に1度    3. 1週に1度    4. 毎日あるいはほとんど毎日                                                                                                 | <input type="text"/> |
| 7 過去1年間に飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？<br>0. ない    1. 1ヶ月に1度未満    2. 1ヶ月に1度    3. 1週に1度    4. 毎日あるいはほとんど毎日                                                                                                              | <input type="text"/> |
| 8 過去1年間に、深酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？<br>0. ない    1. 1ヶ月に1度未満    2. 1ヶ月に1度    3. 1週に1度    4. 毎日あるいはほとんど毎日                                                                                                         | <input type="text"/> |
| 9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？<br>0. ない    2. あるが、過去1年にはない    4. 過去1年間にあり                                                                                                                                             | <input type="text"/> |
| 10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？<br>0. ない    2. あるが、過去1年にはない    4. 過去1年間にあり                                                                                                        | <input type="text"/> |

※あなたの点数はいかがでしたか？  
点数が低いほど、より健康に影響の少ない安全な飲み方です。飲酒習慣が気になる人はチェックしてみましょう。

合計



## AUDIT スコアの持つ意味



### 10点未満

今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。  
今後も健康的なお酒とのつきあいを心がけてください。

### 10～19点

現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出るおそれがあります。  
これまでのお酒の飲み方を修正された方がよいでしょう。

### 20点以上

アルコール依存症が疑われ飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。  
今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談ください。

## topics

### 未成年者の飲酒が招く危険性

- ① 脳が萎縮して知能低下をきたす
- ② 性機能への悪影響。男子はインポテンツ、女子は生理不順
- ③ 肝臓のアルコール分解力が未成熟なので急性アルコール中毒を招く（死亡事故多数）
- ④ 短期間でアルコール依存症を招く
- ⑤ 学習意欲をなくす恐れあり



# 5. お酒の上手な飲み方

## 適正飲酒の10カ条

### ①談笑し、楽しく 飲むのが基本です



家族や友人と共に語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう。

### ②食べながら適量範囲 でゆっくりと



栄養のバランスのとれた食べ物をとることで胃壁を守り、吸収を抑え、肝臓の負担を軽くします。

### ③強い酒は薄めて飲む のがオススメです



強いアルコールは胃を刺激し、胃炎や十二指腸の潰瘍の原因となります。

### ④つくろうよ 週に二日は休肝日



肝臓を、アルコールから少しでも開放しましょう。2～3日飲んで1日休む、という習慣をつけましょう。

### ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け



ビール中びん1本を分解するのに、約3時間（体重 60kg～70kg の人の処理能力）かかります。酔いが覚めたと感じても、分解のため、肝臓はまだ働いています。（酒は抜けていません。）

### ⑥許さない 他人への 無理強い・イッキ飲み



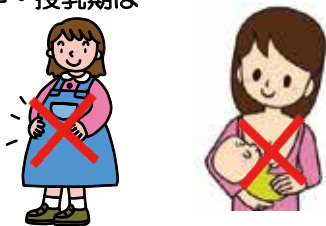
イッキ飲みは、血中アルコール濃度を急激に上げ、昏睡状態となります。ひどい場合は死に至る危険性があります。

### ⑦アルコール 薬と一緒に危険です



お酒と一緒に薬を併用すると、薬の作用がなくなったり、逆に強く現れたりします。

### ⑧飲まないで 妊娠中・授乳期は



妊婦が飲酒すると、アルコールは胎盤を通じて胎児の血液に流れ込みます。授乳期に飲酒すると、母乳を通じてアルコールが赤ちゃんの体内に入り、脳や体の発育が遅れることがわかっています。

### ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意



飲酒後に運動・入浴すると、血液が筋肉に分散され、内臓に血液が集められず、アルコールの代謝速度が遅くなります。お酒を体から抜こうと入浴することは、逆効果でアルコールの分解は遅れます。飲酒後の運動は血液の循環が早くなるためすぐに酔いが回り、予期せぬ事故や心臓発作に結び付く可能性があり、飲酒後の入浴も血圧低下をまねき、脳卒中の危険があります。

### ⑩定期健診を受けよう

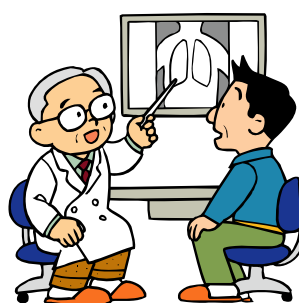
肝臓は沈黙の臓器、肝機能の状態を調べるために定期健診が必要です。



出典:公益社団法人アルコール健康医学協会

## 第5章 たばこ

健康で快適な環境のために  
思い立ったら禁煙！！



「健康なは21（第2次）」目標指標

| 目標項目                                          | 現状値                                                                         | 目標値<br>(平成34年度)                                                |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 成人の喫煙率の減少<br>(喫煙をやめたい者がやめる)                   | 20～29歳<br>男性 43.0%<br>女性 24.1%<br>30～39歳<br>男性 38.2%<br>女性 23.8%<br>(平成24年) | 20～29歳<br>男性 23.2%<br>女性 7.1%<br>30～39歳<br>男性 23.2%<br>女性 7.1% |
| 受動喫煙(家庭・職場・飲食店・<br>行政機関・医療機関)の機会を<br>有する割合の減少 | 県禁煙施設<br>認定施設数<br>平成26年:<br>196カ所                                           | 県禁煙施設<br>認定施設数<br>増加                                           |
| COPD(※)の認知度の向上                                | 国: 25%                                                                      | 80%                                                            |

※COPD: 慢性閉塞性肺疾患のことで、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患である。

# 1. 喫煙の健康への影響

喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫など様々な病気の危険因子となります

○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します

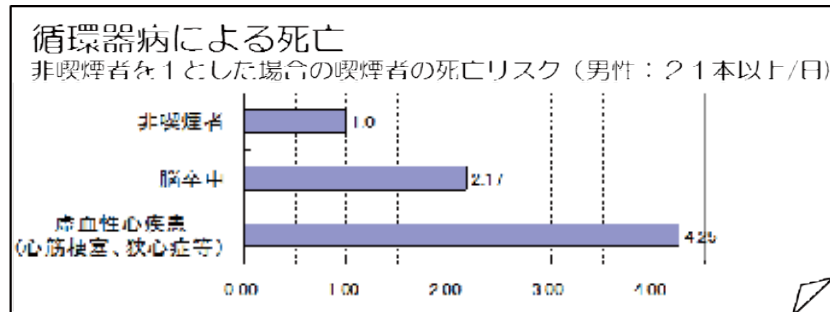


禁煙したい方へ

○喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な慢性的病気」です。

○禁煙が長続きせずに、再喫煙してもあきらめずに何度もチャレンジすることが大切です。

○禁煙の解決策として、医師のサポートや禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム等）を利用する方が、「比較的楽に」「より確実に」、禁煙できます。



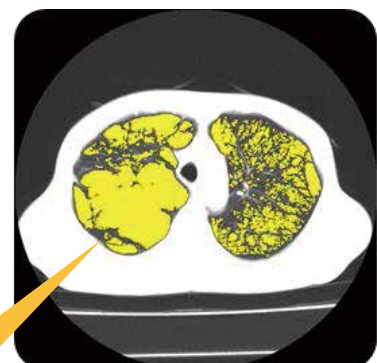
## 非喫煙者と喫煙者の肺の違い



○喫煙者にしるしによるたばこ病 COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

慢性気管支炎・肺気腫など、肺への空気の流れが制約され、空気の出入りがうまくいなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると呼吸困難を起こす病気の総称で、主に喫煙が原因で発症します



肺気腫患者の胸部CT画像  
黄色い部分で肺の機能低下が起きています

出典：厚生労働省  
保健指導における学習教材

## 2. 禁煙の流れとニコチン依存度チェック

健康保険で禁煙治療が受けられます！

2006年4月から、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。

【楽に】【確実に】【あまりお金をかけずに】禁煙するためにも医療機関を受診して、禁煙治療を受けることをおすすめします。

◆◆◆◆◆禁煙のながれ◆◆◆◆◆

## 準備

## 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

受診する医療機関が決まったら、予約が必要な場合もあるので、あらかじめ電話で確認しておきましょう。

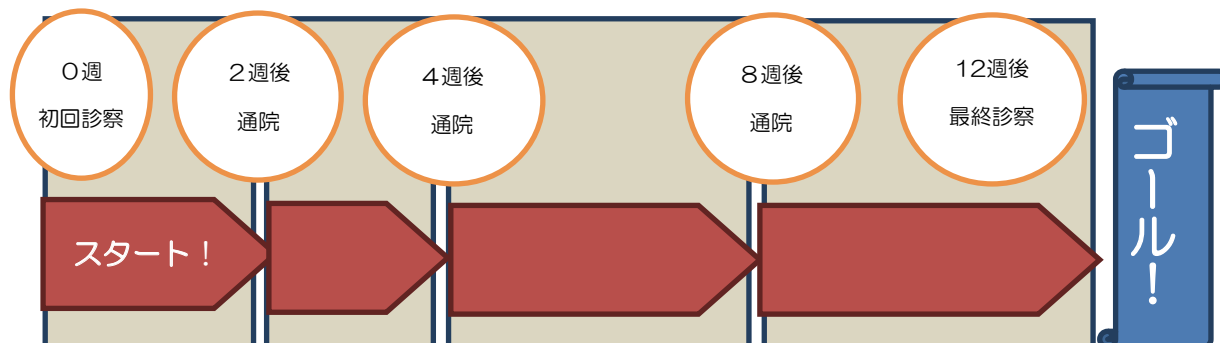
医療機関の検索サイト

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html> (日本禁煙学会ホームページ)

## スタート

禁煙治療を受診する（受診回数は5回）

健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。



- ・禁煙治療では、チャンピオックス（飲み薬）やニコチンパッチ（貼り薬）という薬を使うことができます。→禁煙補助剤の使用で離脱症状が抑えられ比較的楽に禁煙できます。
- ・治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- ・万が一禁煙ができなくても治療は最後まで継続しましょう。

禁煙治療した場合  
(自己負担3割の場合)  
禁煙治療は8~12週間

13,000~20,000円程度



3力月後…

禁煙せずたばこを吸い続けた場合  
たばこ代

1日1箱 400円×7×12週

33,600円

## 受診条件の確認

※健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう。

- ☐条件1 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている。  
☐条件2 ニコチン依存症の診断テスト(次ページ)の結果が**5点以上**である。  
☐条件3 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する。  
☐条件4 1日平均喫煙本数×禁煙年数が**200以上**である。  
 例)1日平均20本喫煙で30年吸っている場合…20本×30年＝600と計算



## ニコチン依存症の診断テスト

| 項目                                                                                             | はい<br>1点 | いいえ<br>0点 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| ① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多きたばこを吸ってしまうことがありましたか。                                                        |          |           |
| ② 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。                                                              |          |           |
| ③ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。                                             |          |           |
| ④ 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加） |          |           |
| ⑤ ④でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。                                                        |          |           |
| ⑥ 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。                                                   |          |           |
| ⑦ たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。                                                   |          |           |
| ⑧ たばこのために自分に精神的問題（注）が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。                                               |          |           |
| ⑨ 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。                                                                  |          |           |
| ⑩ たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。                                                          |          |           |
| 合計                                                                                             |          | 点         |

（注）禁煙や本数と減らしたときに出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

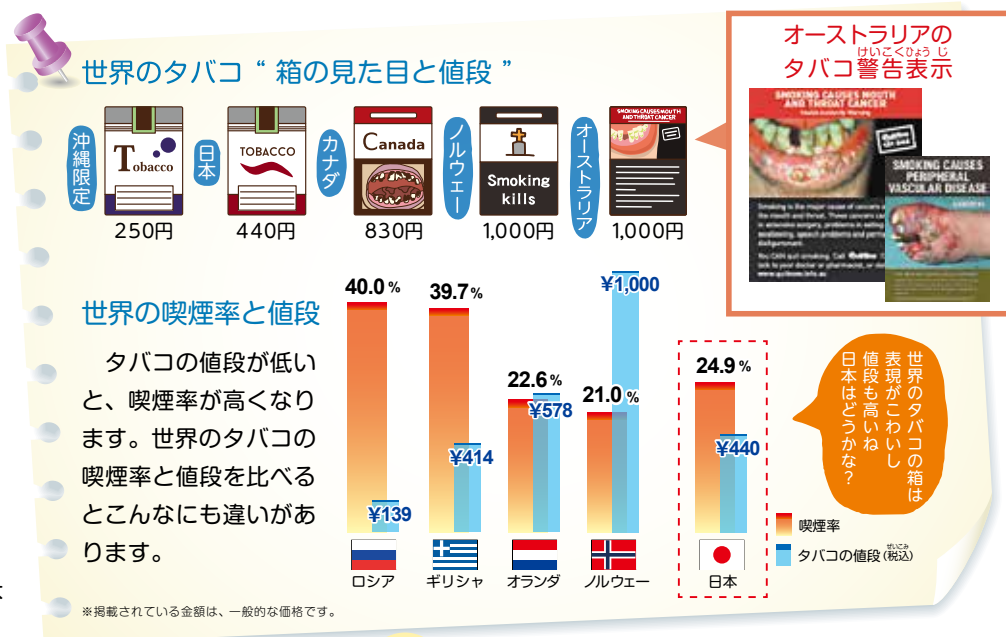
合計が5点以上→ニコチン依存症と判定されます

出典：厚生労働省健康局 禁煙支援マニュアル(第2版)

## 世界のたばこ事情

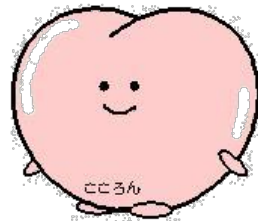
たばこは「体に良くない」ことは世界でも一般的に知られています。

私達が住んでいる日本と世界では、箱の見た目や値段、伝え方がぜんぜん違うことを知っていますか？



## 第6章 休養・こころ

### こころの健康づくり 自分の心身の状態に気づこう！



「健康なは21（第2次）」目標指標

| 目標項目                       | 現状値                     | 目標値<br>(平成34年度)               |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 睡眠による休養を十分に取れていない者の割合の減少   | 17.7% (※)<br>(県 平成23年度) | 11.5%                         |
| 週労働時間 60 時間以上の雇<br>用者の割合減少 | 7.3%<br>(県 平成22年度)      | 3.5%                          |
| 自殺者数の減少<br>(人口 10 万人あたり)   | 21.9 人<br>(平成24年度)      | 平成24年と比べ<br>20%以上減少<br>17.5 人 |

※睡眠による休養が不足している人の割合（県）

# 1. 休養とは

健康づくりのための休養には、心身の疲れを睡眠等で回復すること（休）と運動や積極的な社会参加などを通して英気を養うこと（養）が各個人の健康や環境に応じて上手に組み合わせることにより、一層効果的なものになります。一人ひとりが自分にあった「休養」のとり方を身につけ、実践することが大切です。

## 2. あなたのストレス状況は？

過労やストレスはさまざまな病気の引き金になります。心と身体の休養は、食生活や運動とともに、健康にとって大切な要素です。生活習慣病の危険因子と言われるストレスをためないためにも、心と身体の休養を十分にとりたいですね。

厚生労働白書（平成26年度版）によると、6割の人がストレスを感じています。

最近、「眠りが浅い」「いつも気分が憂うつ」とか「身体が重い」と感じることはありませんか？  
これらは、心や身体があなたに知らせる「ストレスサイン」です。

日頃からストレスに気付き、自分の行動パターンを含め、こころとからだの健康状態をセルフチェックする習慣を身につけましょう。

### (1) 自分のストレスをセルフチェック

- ☐ 家庭内で、いろいろと問題があった
- ☐ 仕事において、何らかの変化があった
- ☐ 日頃、楽しみにしている趣味がない
- ☐ 特に、運動はしていない
- ☐ 人から言われたささいな一言がいつまでも心に引っかかることがある
- ☐ 仕事に行くのが辛いと思う朝がある
- ☐ 一晩寝ても疲れがとれず、朝からだるい
- ☐ 最近よく夢を見る
- ☐ 最近、これが食べたい！というものがない
- ☐ 肩こりや背中と腰が痛くなることがある
- ☐ お腹がはり、便秘と下痢を交互に繰り返す
- ☐ 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
- ☐ よく風邪をひき、なかなか治らない
- ☐ 医師の診察を受けても、気のせいだといわれた

いくつチェックがありましたか？

(       ) 個

判 定

- ☒ が12～15個…ストレスによる病気の疑いがある
- ☒ が9～11個…ストレス状態(要注意期)
- ☒ が4～8個…ストレス予備軍(警戒期)
- ☒ が0～3個…心の健康は理想的な状態

働く人にも色々なストレスがあるね。働く人専用、ストレスチェック!やってみてね

**こころの耳**（厚生労働省）で検索↓↓アドレス

<http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>

## (2) ストレスとうまく付き合うポイント

### ◇ 自然を親しむ機会を多く持つ



ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。

### ◇ 親しい人たちと 交流する時間を持ちましょう



心の中にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこたわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

### ◇ ストレス解消を たばこやお酒に頼らない



たばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうことになります。

### ◇ 緊張を細切りにする



1日の中で緊張が続いているなと感じたら深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分展開を図りましょう。

### ◇ リラクゼーション法を 身につける



自分にあったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器となります。リラクゼーション法には、呼吸法やストレッチングなどの方法があります。

### ◇ 規則正しい生活を心がけ、 睡眠を充分とる

#### ◇ 笑いのすすめ



笑いによって自律神経のバランスを整えたり、がん細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。

### ◇ できるだけ 落ち着ける環境を



職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整したり、休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間を作り、落ち着ける環境を整えましょう。

### ◇ 仕事に関係のない 趣味を持つ



仕事を離れた趣味(一人でやること、また仲間とやることなど)を持つことは気分展開になり、ストレス解消につながります。

### ◇ 適度に運動をする



適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。手軽にできて自分が好きな運動を楽しい環境で行いましょう。

### 3. 睡眠はこころや体の健康バロメーター

この指針では、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだところの健康づくりを目指しています。

#### 健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠 12 力条～



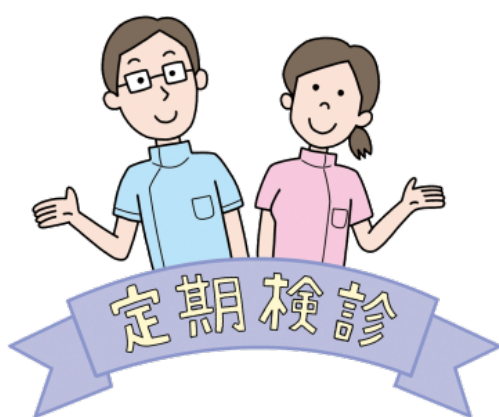
1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。  
良い睡眠で、からだ、こころの健康づくりと事故防止
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。  
運動、規則正しい食生活で良い睡眠、睡眠薬代替りの寝酒は睡眠を悪くする
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。  
睡眠不足や不眠、睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病の危険を高める
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。  
眠れない、睡眠による休養感が得られない場合は、こころの SOS
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。  
睡眠の量(時間)は、年をとるにつれて徐々に短縮、必要な睡眠時間は人それぞれ
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。  
自分に合ったリラックス法(入浴等)の工夫。温度や湿度、照明、音の調整で環境づくり
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。  
朝目覚めたら日光を取り入れ、1 日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計のリセット
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。  
寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。年齢にあった睡眠時間の習慣を
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。  
激しいいびき、呼吸停止、手足のびくつき・ムズムズ感や歯ぎしりは要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。  
専門家に相談が第一歩、薬剤は専門家の指示で使用

出典：健康づくりのための睡眠指針 2014（厚生労働省健康局）



## 第7章 歯の健康

### 歯は、一生のたからもの (歯どろ宝)



「健康なは21（第2次）」目標指標

| 目標項目                           | 現状値                                           | 目標値<br>(平成34年度)                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|
| 乳幼児のむし歯のない者の増加<br>(むし歯有病者率の減少) | 3歳児 29%<br>(平成25年度)                           | 3歳児 18%未満                       |
| 学齢期のむし歯のない者の増加<br>(むし歯数の減少)    | 12歳児一人平均<br>むし歯数：1.84本<br>(平成25年度)            | 12歳児一人平均<br>むし歯数：1.0本未満         |
| 歯の喪失防止                         | 60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合<br>県：33.1%<br>(平成23年度)  | 60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合<br>県：60%  |
| 歯周病を有する者の割合の減少                 | 40代における進行した歯肉炎を有する者の割合<br>県：31.4%<br>(平成23年度) | 40代における進行した歯肉炎を有する者の割合<br>県：25% |

# 1. 歯は一生のパートナー

歯は、食べ物を摂取するだけではなく、食べ物を噛むことによって、脳細胞を活性化させる、だ液の分泌を促し抗菌作用を高める、発音を助けるなど、人の成長や体を守るための効果もあり、私たちが日常生活を送るうえで、とても大切な役割を担っています。生まれた時から、生涯のパートナーとして歯と上手に付き合っていくことが大切です。

|      | 歯の状態                                                                                                                                                                   | ケアの注意点                                                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児期 | 乳歯は永久歯に比べて、歯のエナメル質が薄く硬度も劣るため、むし歯になりやすく進行が早い。<br>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔ケアの第一歩。食後に歯を磨く習慣づけを。</li> <li>・お口の健康のためにも規則正しい食生活を心がけましょう。</li> </ul>                                                                                      |
| 学齢期  | 乳歯と永久歯が混在するため歯磨きが難しくなる時期。歯を支える歯ぐきの炎症もみられるようになります。<br>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お口のケアがしづらい時期のため、大人が口の中をきちんと見守りましょう。（小学校5～6年生までは、仕上げみがきをしましょう。）</li> <li>・習い事や学校のクラブ活動などで歯磨き習慣がおろそかになったり、また、夜食やインスタント食品に偏るなど食生活も乱れがちになるため気をつけましょう。</li> </ul> |
| 成人期  | むし歯だけではなく、進行した歯周炎で歯を失い始める時期。この頃に親知らずが生えてくることもあります。<br>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自覚症状がないままに、歯肉炎から歯周炎に進行することもあります。痛みがなくてもちょっとした歯ぐきの症状に気づいた場合は早めに受診しましょう。</li> <li>・治療に用いた歯の詰め物の周りからむし歯（二次う蝕）になる可能性も。日頃の歯磨きに加えて、歯科医院等で定期健診を。</li> </ul>         |
| 高齢期  | 歯を失い入れ歯を装着する人が増える時期。歯を失ったあとは放置せずに、ブリッジや入れ歯などによって口腔機能（噛む、飲みこむ等）を維持・向上させることが大切です。<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯のつけ根のむし歯（根面う蝕）はこの時期に多発します。歯間ブラシなどの補助用具を使い、歯の根元の清掃に注意しましょう。</li> <li>・入れ歯の手入を怠らず、今ある歯を大切に、長持ちさせるようにケアしましょう。</li> </ul>                                       |

出典：公益財団法人 8020推進財団 歯は一生のパートナー

## 2. 歯の健康と生活習慣病

### (1) メタボ・糖尿病と歯周病

○自分の歯でしっかり噛んでゆっくりと食事することが肥満の予防に繋がり、また、近年糖尿病(高血糖)になると歯周病にかかりやすく、歯周病になると糖尿病が悪化しやすくなるという相関関係があることが分かってきました。

○糖尿病(高血糖)や肥満のある人には歯周病が多く、しかも、重症化しやすいことが分かっています。

○メタボリックシンドロームの要件である、肥満(内臓脂肪の蓄積)、高血糖、脂肪異常、高血圧の全てに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯を健康に保つことが重要です。



**生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための基本は**  
「バランスの取れた適切な食生活」であり、それを支える入り口・土台とも言えるのが  
「歯の健康」なのです。

### (2) しっかり噛んで食べると

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します。

よく噛むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します。

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます。

噛むことで脳に流れ込む血液の量が増加するため、認知症(痴呆)の予防に効果があります。



**肥 満 ・ 認 知 症 予 防**

## 3. 歯周病と全身との関わり

歯周病とは、歯と歯ぐきの間に繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気です。炎症が歯ぐきに限定されているときは歯肉炎、歯を支える周囲まで炎症が進んでいる状態が、歯周病です。

### <歯周病の予防>

食後や就寝前に丁寧に歯磨きをして歯垢を除去する事が、一番大事なことです。

# ～歯周病が全身の様々な病気に関わっています～

歯周病予防は全身の健康づくりへとつながります。

## 【狭心症・心筋梗塞】

歯周病の原因となる細菌の毒素が血流に入り動脈硬化や、その他の心臓疾患を引き起こします。

## 【心内膜炎】

心臓の弁に歯周病菌が感染しておこることがあります。心臓弁膜症など、基礎的な疾患がある人は要注意。

## 【がん】

歯周病によって炎症が続くと正常細胞に異常をきたし、発がんに結びつくという説もあります。

## 【胎児の低体重・早産】

妊娠中は、歯ぐきの炎症が起こりやすく、歯周病になる人が多くなります。歯周病の炎症に出てくる物質が胎盤に悪影響を及ぼすと考えられています。

## 【骨粗しょう症】

更年期女性は要注意。骨密度が減ると歯槽骨（歯を支えている骨）もやせやすくなります。閉経後の女性ホルモンの低下が主な原因。歯周病とは相互に関係してきます。

## 【認知症】

歯周病は動脈硬化、脳卒中に関連することから脳血管性認知症に深く関わります。  
また残っている歯が少ない人ほど脳の萎縮が進んでいるという報告や、噛むことによって脳は活性化するため、アルツハイマー型認知症と深く関わってくると言われています。

## 【肺炎】

歯周病菌を含むお口の中の菌が気管に入り込み肺炎にかかることも…  
高齢者、寝たきりや、なんらかの後遺症で飲み込む能力が低下しているとおこりやすくなります。

## 【糖尿病】

糖尿病と歯周病の関係は密接です。糖尿病を治療することで歯周病が改善しますが、逆に歯周病を治療すると糖尿病を改善すると言われています。

## 【肥満】

噛むことが肥満を防ぐメカニズムも分かっています。噛む能力の低下が、メタボリックシンドロームにつながります。食生活において歯周病予防を心がけると、肥満防止にもなります。

出典:南部地区歯科医師会 平成27年度 歯っぴーらいふマップ

## 歯周病チェックリスト

- |                                                   |                                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバする。      | <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい。 |
| <input type="checkbox"/> 噛みがきのときに出血する。            | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる。    |
| <input type="checkbox"/> 歯肉がときどき腫れる。              | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする。   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。 |                                      |

歯周病チェックリストにあてはまる方は、歯周病のリスクが高いと言われています。  
いちど歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。

出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

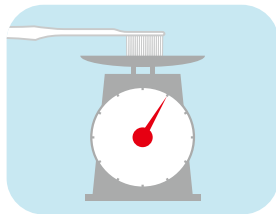
## 4. 今日からはじめよう口腔ケア

### 歯垢を落とすアイテムとその使い方!!

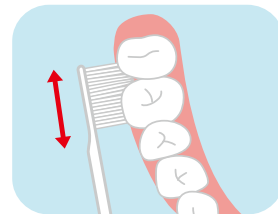
\*基本の歯ブラシ



毛先を歯面にきちんとあてる。

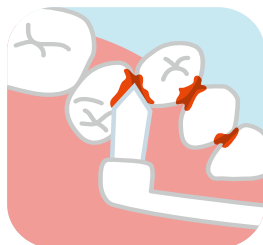


毛先が広がらない程度に軽い力で磨く。150g～200g



小刻みに動かし、1本ずつ丁寧に磨く。

みがき残しやすいところには **ワンタフトブラシ**



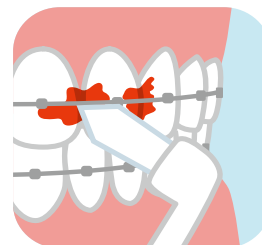
歯並びが悪いところに。



むし歯になりやすい親知らずに。



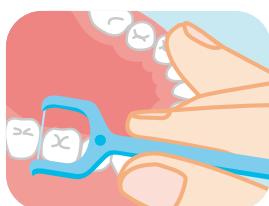
届きにくい奥歯の奥に。



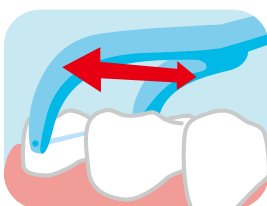
矯正器具のすき間に。

歯間の歯垢を落とす **デンタルフロス**

ホルダー付きタイプ

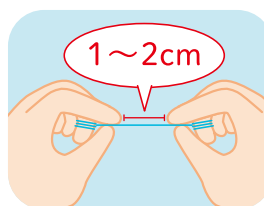


親指と人差し指で持ち空いている指で歯・顎に固定する

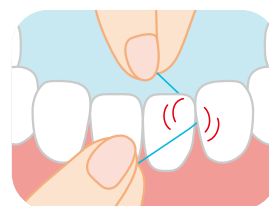


ゆっくり動かしながら歯間に挿入し歯の側面に沿って上下させて歯垢をかき出す

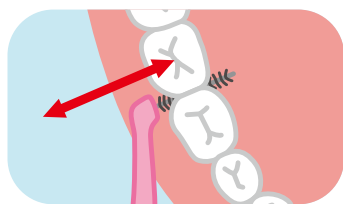
ロールタイプ



糸（フロス）を40cm程度切って、両端を指に巻きつける。



小さく動かしながら歯間にゆっくり差し込み、歯面に沿って2～3回上下に歯垢をかき出す動かす。



歯間の歯垢を落とす **歯間ブラシ**

歯間に差し込み、優しく動かす。小さなサイズから使いはじめ、狭い歯間には無理に挿入しないことが大切。



「健康なは 21（第 2 次）」  
健康づくり実践ノート

平成 28 年 3 月

那覇市 健康部 那覇市保健所 健康増進課  
〒902-0076 沖縄県那覇市与儀1丁目3-21  
TEL : 098-853-7961