

#みんなで健康寿命を 延ばそう

健康増進普及月間
期間：9月1日から30日
(厚生労働省)

2024年9月6日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会



塩分を摂りすぎていませんか

1日の食塩摂取量の目標量

男性 **7.5g**未満 女性 **6.5g**未満

※高血圧及び慢性腎臓病の方は 1日**6g**未満
〔「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より〕

参考:食塩小さじ1杯 **6g**



しかし実際は…

福岡県では…平均

男性：**10.0g** 女性：**8.7g** の塩分をとっています。

令和4年県民健康づくり調査(福岡県)より

1日約2~3gも
多くとっています。



男性の1日の食塩目標量 小さじ1と4分の1 女性1日の食塩摂取目標量 小さじ1と12分の1

食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。高血圧をはじめ生活習慣病予防には「減塩」に取り組むことが大切です。
みなさんは、1日の食塩摂取の目標量を知っていますか？
1日の食塩摂取の目標量は、男性 **7.5グラム未満**、女性**6.5グラム未満**、高血圧の方は**6グラム未満**です。

プラス10分の身体活動

毎日なら、10分のはや歩き。くるしくならない程度にスピードをあげてはや歩き。それは立派な「運動」になります。生活習慣病の予防に効果がある運動としてはや歩きは、すでに科学的に実証されています。通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に。一日10分間の運動習慣。ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶんに効果があります。

あと10分歩きましょう。歩くことが健康によいと知っていてもいったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれておりそして平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。時間にして10分程度多く歩くだけでじゅうぶんに効果があるのです。

ひと駅歩きましょうか？歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。そして足りない歩数は平均あと1000歩。ひと駅分、10分程度の歩き時間の距離でじゅうぶんに有効な身体活動になるのです。ヒールをはいているので女性の場合はなかなか気軽ではありませんが目安として覚えておいてください。ヒールじゃない日には歩いちゃおうかなあ・・・とかちょっとした工夫でけっこう歩けるものです。

「ウチから10分」は歩くべし。歩いてちょっと、そう、10分くらいの距離。ついついクルマで行ってませんか？スーパー、病院、歯医者さん、本屋さん。面倒がらずに歩いていけば往復で20分。ちょうど不足している一日の歩数に相当します。郊外の駅ではクルマの送り迎えつきで会社や学校に向かう方をお見かけしますが生活習慣病予防の観点からすると歩くチャンスをわざわざなくしているのですからあまりいいことではありません。あと20分、あと2000歩。気にしてください。

1日あと7gの野菜をプラス

日本人は1日250gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。1日に+100gの野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう。

野菜不足は、あとトマト半分。じつは日本人はけっこう野菜を食べています。すでに毎日約280gの野菜を食べています。しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。ですからあと70gだけ足りないというワケです。トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。野菜メニューも充実している夕食ではなく朝食や昼食でプラスするのがコツです。

温野菜なら、不足70gも食べやすい。生活習慣病予防の観点から、われわれ日本人はあと70gほど野菜の摂取量が足りません。わずか小皿ひとつ分なんですが。そこでちょっとしたコツとして生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるということを覚えてください。スープでも煮物でも。

忙しいときはレンジでチンで。野菜そのものの味や食感も変化するので食事自体が豊かになるところがおすすめです。

朝カフェで、一日をはじめましょう。朝食は「これからすることのエネルギー」になります。ですから、いい一日を過ごすために欠かすことはできません。しかしとくに単身者の場合は「めんどろな気持ち」が先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。自宅から勤務先までの動線にある喫茶店やカフェあるいはファストフード店などで15～20分の朝カフェ。午前中の仕事効率の向上という観点からも朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。

おにぎりでオハヨウ。おにぎりこそ！われらが誇るファストフード。朝、出かける支度をしながらでも頼張れる。あるいは職場に着いてからでもちょっとした時間があれば手軽に食べられる。自分で作るんだったらなかの具をいろいろ工夫しておけばたのしめるし経済的でもありますし。忘れていましたネ、日本人のちょっとした知恵。朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。





健診・検診で定期的な健康チェック

健診・検診の受診

「定期的に自分を知る」

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。

そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

健診の基礎知識

「健診」で、からだの変化に早く気付くことが大切！

「自分はまだ若いから」「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と思っている、
ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行しています。

皆さんが毎年受ける定期健康診断や健康診査、いわゆる**「健診」は法律で定められており、必ず受診してほしいものです。** 健診によってご自分の健康状態を知ることができるうえ、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な方法なのです。

40才以上になったら特定健診でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に関連する病気のリスクの有無を検査します。リスクがある方には生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただき、糖尿病や脳卒中等の病気を予防していきます。

「健診」のメリット

主なメリットは次の通りです。

1. 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる
2. 健診後の保険指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる
3. 緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる
4. 疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療しなくて済むので、
本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない。
5. みんなが健康になれば、保険料の値上げを防ぐことができる

主に働く人の「健康診断」

健康診断には大きく分けて「定期健康診断」と「任意健康診断」の2つがあります。

働く人の健康診断は、労働者が健康状態を把握し適切な健康管理を行っていくために必要であるとともに、労働者の健康状況から職場の有害因子を発見し、その改善を図っていくためにも重要なものです。

また、事業者は「定期健康診断」の結果に基づき、本人の健康を保持するために必要な措置について医師等から意見を聴き、その意見を勘案して必要に応じて作業転換等の措置を講じなければならないことになっています。**なお、健康診断で「要検査」という判定が出たなら、必ず検査を受けましょう。**

「特定健康診査」の内容

生活習慣の変化等により、近年、**生活習慣病による死亡者数が増加しています。生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼる**と推計され、それを防ぐために始まった健診の制度です。**40～74歳となる医療保険の加入者**（毎年度4月1日現在で加入している者）が対象となります。

基本的な項目	○質問票（服薬歴、喫煙歴等） ○身体計測（身長、体重、BMI、腹囲） ○血圧測定 ○理学的検査（身体診察） ○検尿（尿糖、尿蛋白） ○血液検査 ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c） ・肝機能検査（GOT,GPT,γ-GTP）
詳細な健診の項目	※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施 ○心電図 ○眼底検査 ○貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）

特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

健康診断書は、からだの通信簿

健康診断の結果は、「健康診断書（検査成績表）」で本人に通知されます。前回までの数値や次回の成績と比較することで、健康管理に役立つだけでなく、病気にかかった時にも参考になる検査記録もありますので大切に保管しておきましょう。検査結果で「要検査」「要治療」と判定されたら、そのままにしておくと病気が進行してしまうこともあります。自覚症状がなくてもすぐに対応しましょう。基準値は、将来の病気を予測して学会で決められた値（血圧、脂質、血糖など）や、多数の健康な人の平均的な数値を参考にして決められた値（赤血球、肝機能など）があります。異常値が出たからといって「病気にかかった」と考えるのは早計です。受診時の食事や運動等の状態や、性・年齢なども考慮して対策を考えていきます。

⑤ 健康イベント&コンテンツ

健康増進普及月間

#みんなで
健康寿命を
のばそう！

期間：9月1日～30日



令和6年度健康増進普及月間

「#みんなで健康寿命をのばそう！」

9月1日～30日は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために行っています。

本年度の重点テーマは休養・睡眠です。

寝ても疲れがとれないなら要チェック！

あなたの睡眠の質
大丈夫ですか？

寝ても疲れが取れないなら要チェック！

あなたの睡眠の質 大丈夫ですか？

毎日、よく眠れていますか。「朝起きても、すっきりしない」なら、もしかしたら睡眠の質に問題があるのかも!?科学的な知見に基づいた睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツをご紹介します。

生活習を見直し、健康診断をしっかりと
受診して健康体で仕事に励みましょう。

ご安全に！

