

働き盛りの皆さんが健康的に働き続けるために

いま、始めよう！生活習慣病予防

毎日忙しい働き盛りの皆さんが健康的に働き続けるためには、日々の生活習慣が重要です。

不健康な生活習慣を続けていると、気づかぬうちに様々な疾病や障害に繋がっていきます！



特定健診とは…

生活習慣病の予防のために、40歳～74歳の方を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診

【参考】秋田県健康づくり支援資料集(令和元年度)より

生活習慣病にかかる医療費が高くなっています

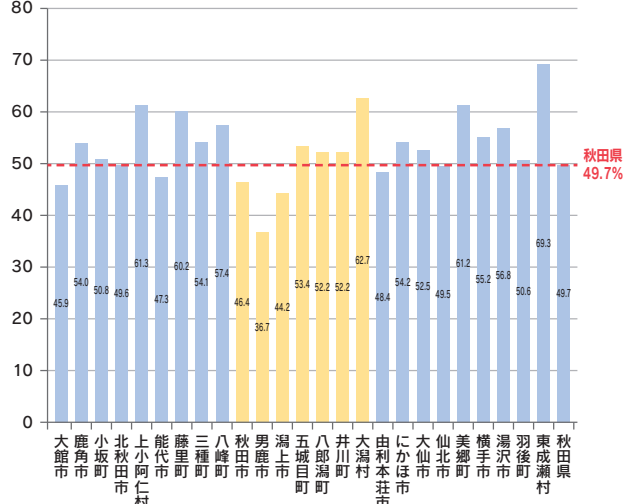
年齢調整による市町村別の疾病別医療費比較

疾患の種類	1位 (ワースト)	2位 (ワースト)	3位 (ワースト)
全がん(男女)	男鹿市	八郎潟町	秋田市
全がん(男性)	八郎潟町	男鹿市	藤里町
全がん(女性)	大潟村	五城目町	八峰町
虚血性心疾患(男女)	八郎潟町	藤里町	秋田市
脳血管疾患(男女)	小坂町	鹿角市	井川町
脳血管疾患(男性)	小坂町	鹿角市	五城目町
脳血管疾患(女性)	井川町	鹿角市	小坂町
糖尿病(男女)	大潟村	男鹿市	潟上市
糖尿病(男性)	大潟村	秋田市	井川町
腎不全(男女)	藤里町	秋田市	大潟村

※市町村国保(国保連)、全国健康保険協会(協会けんぽ)秋田支部、後期高齢者医療広域連合から提供いただいたレセプトデータ集計結果

特定健診の受診率が低い状況にあります

特定健康診査受診率(市町村国保+協会けんぽ)



※市町村国保と全国健康保険協会(協会けんぽ)秋田支部(被保険者居住地から算出)の市町村別検診受診率算出結果を集計。

生活習慣病のリスクをチェック✓

★ あてはまるものをチェック✓しよう

☐	20歳の時より、体重が10kg以上増えている。	▶▶▶ ①へ
☐	歯磨きは1日1回以下である。	▶▶▶ ②へ
☐	タバコを吸う。	▶▶▶ ③へ
☐	お酒は1回2本以上、かつ週5日以上飲む。 ※目安: 350mLのアルコール飲料2本以上、又は、日本酒2合以上	▶▶▶ ④へ
☐	1日の座っている時間が10時間以上である。	▶▶▶ ⑤へ
☐	睡眠時間は6時間未満である。	▶▶▶ ⑥へ

出典: 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

●3個以上あてはまる方は、要注意!

① その増加分は、ほとんど余剰な脂肪です。余剰な脂肪細胞からは悪玉の生理活性物質が分泌され、**血圧上昇、糖尿病や脂質異常**などを引き起こします。

② 歯磨き習慣は、**間食を抑制**し、また**歯周病や認知症を予防**します。
毎食後に歯磨きを行い、定期的に歯科検診を受診しましょう。



③ 喫煙は糖尿病リスクを高め、善玉(HDL)コレステロールを減少させます。
タバコに含まれる化学物質は、生活習慣病の要因(がん等)となります。
禁煙に取り組みましょう。



「美の国あきたネット」県内の禁煙外来リスト▶

④ 過量飲酒は、**肝臓病、高血圧、脂質異常症**などを引き起こします。アルコール依存症になると、生活自体も成り立たなくなります。飲み過ぎないように心がけ、週に二日は休肝日をつくりましょう。

～ 1日の飲酒量の目安(男性) ～ ※女性・高齢者はこの半量程度が目安



⑤ 座っている時間が長いと、**がん、心疾患、脳卒中、糖尿病、腎疾患**などの死因による死亡リスクが上昇することが明らかになっています。

⑥ 習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患(糖尿病やうつ病など)のリスクが最も低く、**6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加**と関連することが分かっています。



栄養・食生活について



★ あてはまるものをチェック☑しよう

☐	食事を抜いたり、時刻がまちまちである。	▶▶▶ ①へ
☐	外食が多い。	▶▶▶ ②へ
☐	早食いである。	▶▶▶ ③へ
☐	1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下である。	▶▶▶ ④へ
☐	塩分が多い味付けが好みである。	▶▶▶ ⑤へ
☐	好きな食べ物に偏ってしまう。	▶▶▶ ⑥へ

出典：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

●2個以上あてはまる方は、要注意！

① 食事が不規則になると、**糖尿病や脂質異常症**などを生じやすくなります。
1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。

② 外食は栄養素に偏りがあり、高エネルギー、高脂肪、高塩分、野菜不足などになりがちです。

③ 早食いでは、満腹感を感じる前に多くの食事を摂ってしまいがちになります。
ゆっくりとよく噛むことを意識しましょう。

④ 多くの研究で野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという結果が出ています。**秋田県の成人1人1日あたりの野菜摂取量の目標値は、350g**
(生野菜が両手に載る量、加熱調理後なら小鉢で5皿分が目安)です。みそ汁の具材は野菜たっぷりにするなどし、意識して野菜を摂取しましょう。



⑤ 塩分を多く摂ると、高血圧やがんを発症させやすくなります。**秋田県の成人1人1日あたりの食塩摂取量の目標値は、8g**です。**減塩**に取り組みましょう。野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分な塩分の排泄を促すため、積極的に摂取しましょう。漬物や味の濃いおかずの摂取は控えめにしましょう。

塩分 少

多



おにぎり
(具あり1個)
1.2g



ハンバーガー
1.8g



とうふみそ汁
2.0g



牛丼
2.7g



塩酒中辛
(1きれ)
3.2g



ナポリタン
4.2g



かけそば
6.3g



中華そば
7.7g

スープまで飲むと
1食で1日の塩分
摂取量に達する
ため要注意！

⑥ 栄養バランスのとれた食事のためには、主食(ご飯など)・主菜(肉・野菜など)、副菜(野菜など)をそろえることを意識して献立を決めましょう。

身体活動・運動について



★ あてはまるものをチェック☑しよう

☐	日常生活で歩行や散歩などの身体活動を1日1時間以上実施していない。	▶▶▶ ①へ
☐	1回30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上実施していない。	▶▶▶ ②へ
☐	休日は天気が良くても外出することが少ない。	▶▶▶ ③へ

出典：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

●1個以上あてはまる方は、要注意!

①② 運動量が少ないと肥満のみならず、足腰の筋肉量が減少し、老後の生活に支障をきたします。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にも繋がります。**朝夕にプラス10分ずつ体を動かしましょう。**また、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うことは、生活習慣病予防に効果的です。

【秋田県の1人1日あたりの目標】男性9,000歩、女性8,500歩

～ 1000歩と同様の身体活動例(おおよその目安) ～



掃除機をかける
(9分)



自転車に乗る
(8分)



ラジオ体操
(8分)



草むしり
(9分)



雪かき
(5分)

毎日の運動のご参考に!



「秋田健」
自宅できる
軽運動動画

③ 外で新鮮な空気を吸うのは、メンタルヘルスに効果的です。
積極的に外出し、身体活動量を増やしていきましょう。

～ あなたが今すぐ取り組みそうなことを見つけましょう ～

- 自転車や徒歩で通勤する。
- 休日は子どもやペットと公園に出かけ一緒に遊ぶ。
- 積極的に階段を使う。
- ～しながら(テレビ等)筋トレやストレッチをする。
- 家の掃除や雪かき等を積極的に行う。

秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」

— ここから始める健康寿命日本一! —
健康づくりに関する情報が盛りだくさん!

秋田健



県内で健康経営に取り組む企業・団体についてもご紹介!

(発行) 秋田地域振興局福祉環境部(秋田中央保健所)健康・予防課 018-855-5170