

20歳代、30歳代の健康支援ガイドブック

～見て、気づき、そして行動へ～

山 口 県

目 次

1. はじめに	・・・	1
2. メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病対策について	・・・	2
3. 山口県民の現状や課題について	・・・	5
4. 山口県の20歳代、30歳代の現状や課題について	・・・	13
(1) 平成22年県民健康栄養調査結果の分析からみた20歳代、30歳代の現状		
(2) 「企業で働く方及び大学生の生活習慣等に関する質問調査」について		
5. 20歳代、30歳代からの生活習慣改善支援の必要性	・・・	39
6. 20歳代、30歳代への生活習慣改善支援について	・・・	40
～見て、気づき、そして行動へ～		
(1) 確認ステップ		
(2) 必修ステップ		
(3) 実践ステップ		
7. 参考支援ツール	・・・	56
8. 健康関連ホームページ	・・・	91
参考書籍・参考文献等	・・・	94



1. はじめに

生活習慣病は、「食生活」、「運動」、「たばこ」、「飲酒」などの生活習慣と密接なつながりをもっています。

しかし、生活習慣を改善するためには、人の価値観や意識、考え方を変え、行動を変えないといけません。

一次予防では、一人ひとりに健康的な生活を心がけることの重要性を認識してもらい、行動を変えることが基本となりますが、一方で、地域や職場全体に働きかけて、個人の生活習慣を支えていく仕組みを作ることが求められています。

このような中、本県では、これまでも、平成12年3月に策定した「健康やまぐち21計画」に基づき、「個人の健康づくり」「社会で支援する健康づくり」「地域からの健康づくり」の三つの推進理念のもと、生活習慣病の予防を重視した取組を推進してきたところですが、平成20年4月からスタートした医療制度改革では、生活習慣病予防が大きな柱の一つとして位置づけられたことから、今後は、メタボリックシンドロームの考え方を取り入れた生活習慣病対策の本格的な取組を推進することとしております。

特に、若い時期からの生活習慣の改善を促すことにより、生活習慣病の発症や重症化を予防し、将来にわたって健康的な生活を維持していけるよう、予防を重視した生活習慣病対策を総合的に推進していくために、このたび、20歳代、30歳代の方々を対象に、主に食生活、運動の面から生活習慣改善支援を行う際に手引き・参考となる『支援者のためのガイドブック』を作成いたしました。

県内各地で本ガイドブックが活用されることにより、生活習慣改善の輪が広がり、県民の皆様の健康づくりがさらに推進されることを願っております。



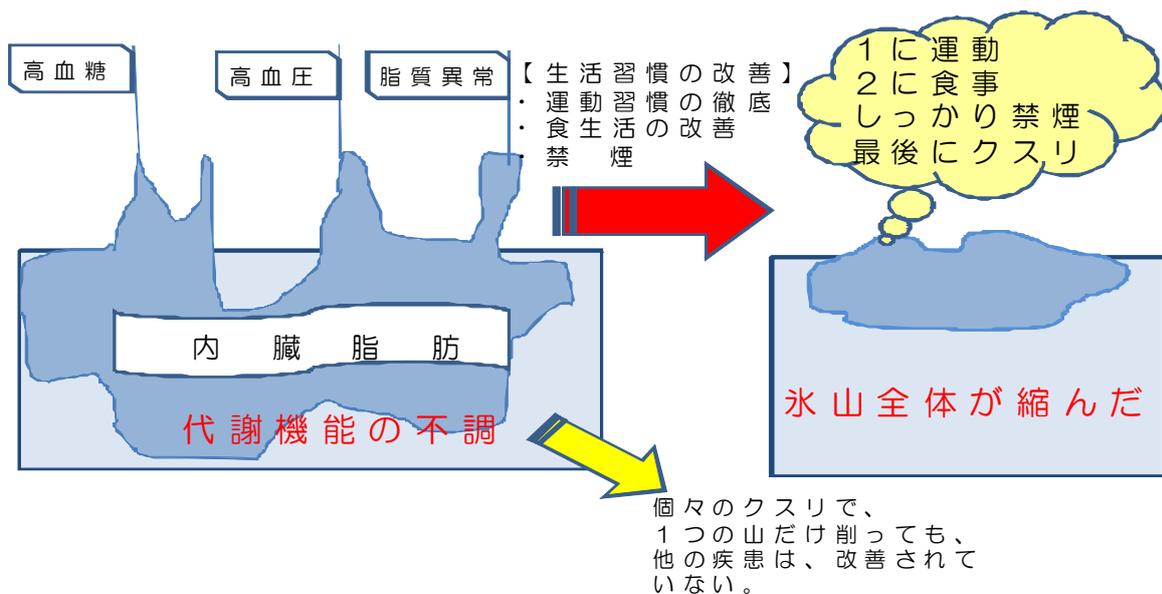
2. メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病対策について

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩等により、世界有数の水準に達していますが、近年、がん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病が国民の健康における大きな課題となっている中で、国においては、健康寿命を延伸し、生活の質を高めることを目標に、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が推進されているところです。

また、今般の医療制度改革においても、生活習慣病予防が中長期的な医療費適正化対策の柱の一つとして位置づけられ、各医療保険者に40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象とした、メタボリックシンドロームの概念を導入した特定健康診査・特定保健指導が義務づけられるなど、生活習慣病予防の取組が一層強化されています。

【メタボリックシンドロームの概念とは・・・】

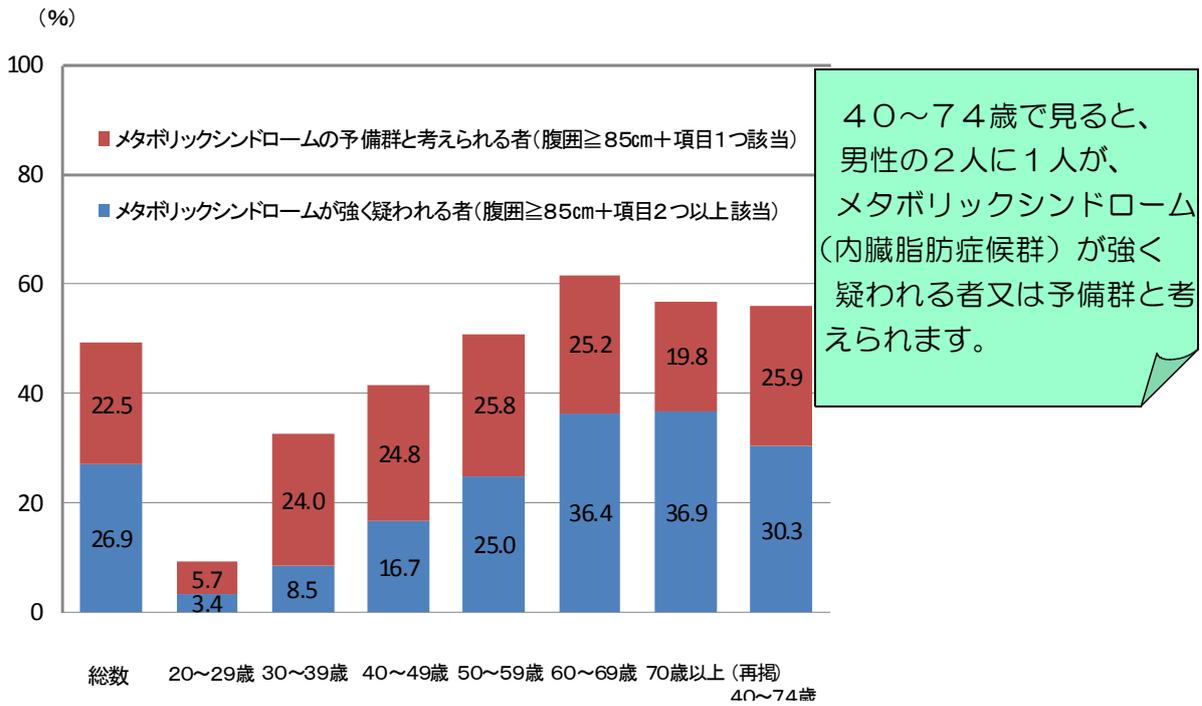
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念とは、糖尿病、高血圧症、高脂血症等は、内臓脂肪型肥満と強く関連があり、内臓脂肪型肥満に加えてこれらが重複した状態は、心疾患、脳血管等疾患等の発症リスクが高く、内臓脂肪を減少することで糖尿病等の諸状態の改善及び心疾患、脳血管疾患等の発症リスクの軽減が図られるという考え方を基本としたものです。



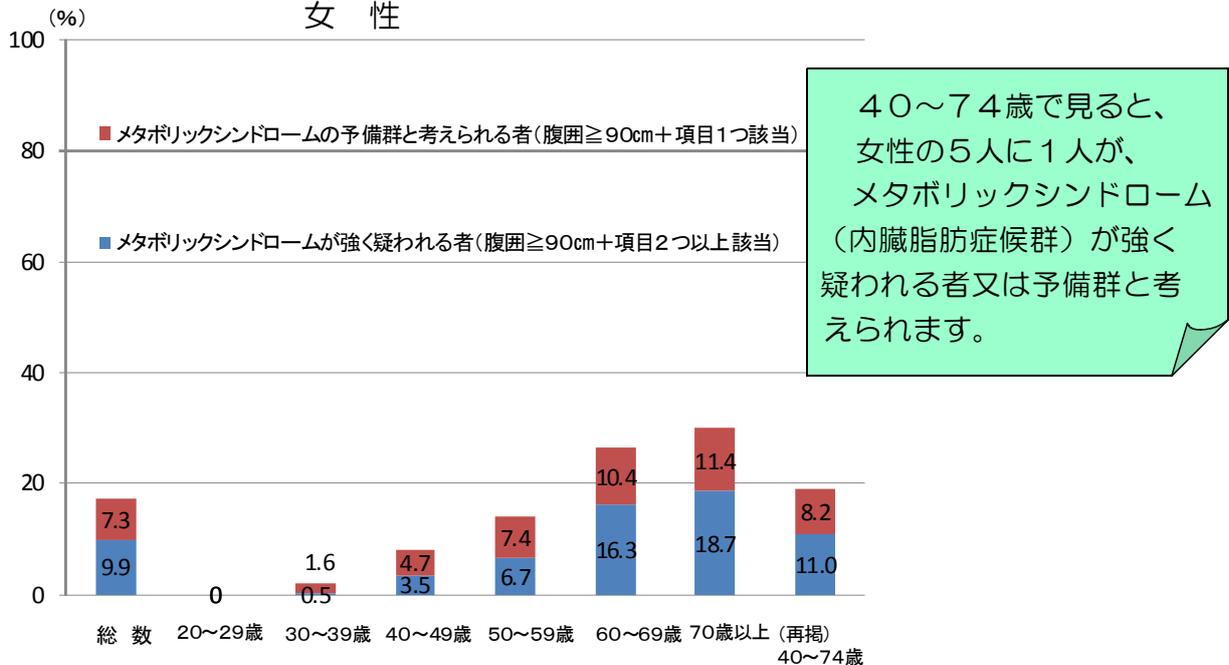
【メタボリックシンドロームの該当者数】

平成19年国民健康・栄養調査の結果によると、「40～74歳の人口約5,800万人のうち、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者数は、約1,070万人、予備群者数は、約940万人、併せて約2,010万人と推定される」と示されています。

男 性



女 性



【メタボリックシンドロームの診断基準】

チェック1

- おへその高さの腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
(内臓脂肪面積が男女とも100cm²以上に相当)

+

チェック2

- 血中脂質・・・中性脂肪(TG値)150mg/dl以上【高TG血症】かつ又は
HDLコレステロール値40mg/dl未満【低HDLコレステロール血症】
- 血 圧・・・収縮期(最高)血圧130mmHg以上かつ又は
拡張期(最低)血圧 85mmHg以上
- 血 糖・・・空腹時血糖110mg/dl以上

※高TG血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬物治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

(日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、
日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会、2005年4月)

チェック1 + チェック2の2項目以上 に当てはまると

メタボリックシンドロームと判定されます。
(内臓脂肪症候群)





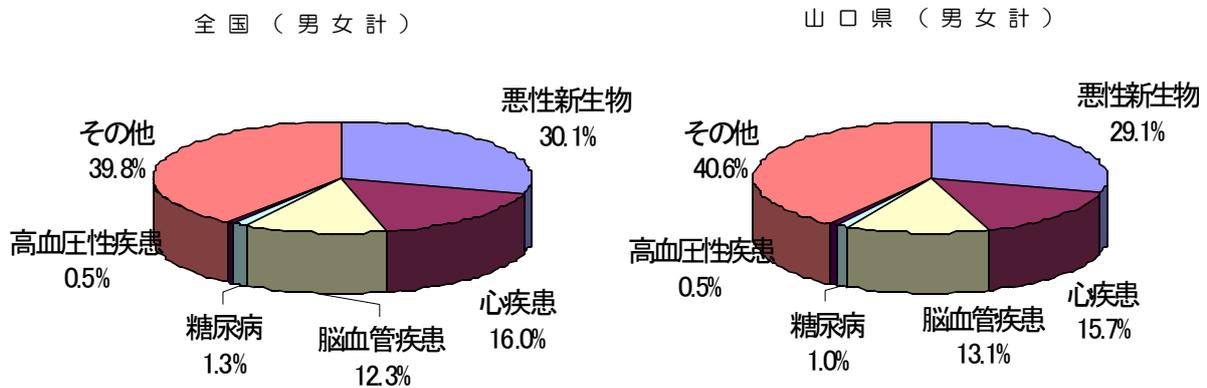
3 山口県民の現状や課題について

本県の死因別死亡割合は、全国と同様に死因の約6割を生活習慣病（がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患）が占めています。

また、がん、心疾患、脳血管疾患の三疾患の年齢調整死亡率による都道府県別の全国順位（※）は、男性42位（全死因41位）、女性34位（同37位）と下位になっており、県民の健康寿命を延伸し、「住み良さ日本一の元気県づくり」を進めていくためには、特に生活習慣病予防に向けた、より実践的な取組を推進していくことが必要です。

※ここでいう「都道府県別順位」は、死亡率が低い都道府県を上位とするもの。

死 因 別 死 亡 割 合



出典：平成17年人口動態統計

生活習慣病は、運動や食生活、喫煙などの生活習慣がその発症・進行に關与する症候群とされることから、その予防にあたっては、「健康づくり」の意識向上のみにとどまらず、生活習慣の改善に向け、個々人の行動変容を促す取組を推進していくことが必要です。

本県では、これまで、平成12年3月に策定した「健康やまぐち21計画」に基づき、「個人の健康づくり」、「社会で支援する健康づくり」、「地域からの健康づくり」の三つの推進理念のもと、生活習慣病の予防を重視した取組を推進してきたところですが、平成20年3月に、メタボリックシンドロームの考え方を取り入れ、生活習慣病予防のための取組に焦点を絞った「健康やまぐち21計画」の改定計画を新たに策定したところです。

現在、この計画に基づき、若い時期からの生活習慣の改善を促すことにより、生活習慣病の発症や重症化を予防し、将来にわたって健康的な生活を維持していけるよう、予防を重視した生活習慣病対策を総合的に推進しているところです。

健康やまぐち21計画では、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の発症予防・重症化予防の流れに対応した目標指標や、中間評価の成果を踏まえ、重点的に取り組むべき目標指標を設定しています。

肥満者（BMIが25.0以上）の割合に関する目標項目



【健康やまぐち21計画】

	現状値	目標値
男性肥満者	25.6%	15%以下
女性肥満者	16.5%	15%以下

現状値の出典：(財)山口県予防保健協会健診データ (H16)

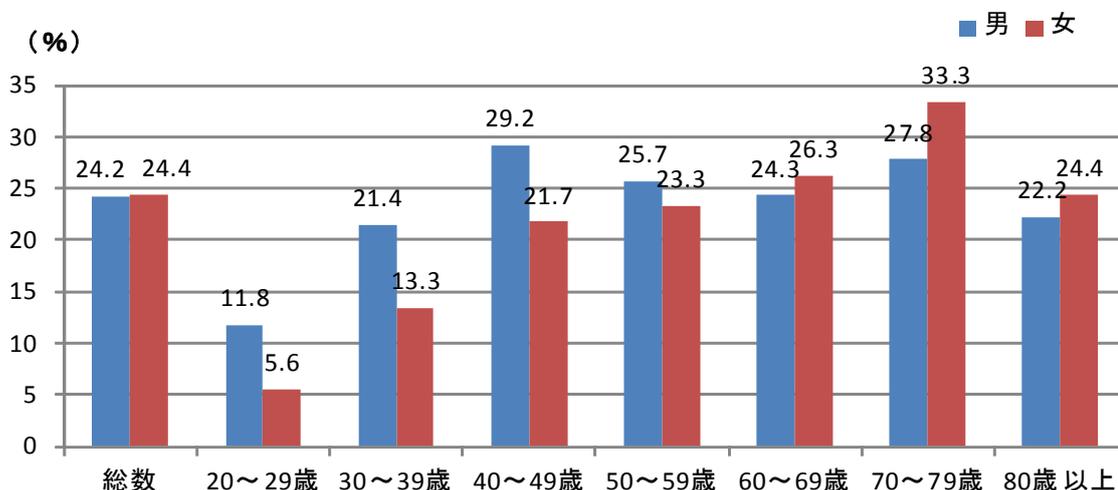
【健康やまぐち21計画改定版】

	現状値	目標値
20～60歳代の男性肥満者	25.7%	15%以下
40～60歳代の女性肥満者	19.4%	20%以下

現状値の出典：(財)山口県予防保健協会健診データ (H18)

県民健康栄養調査 (H22) から見た
肥満者 (BMI 25.0以上の者) の割合

BMI=体重 (kg) /身長 (m) /身長 (m)



肥満者の割合は、男性は40歳代、女性は70歳代で高い状況です。

やせの者（BMIが18.5未満）の割合に関する目標項目

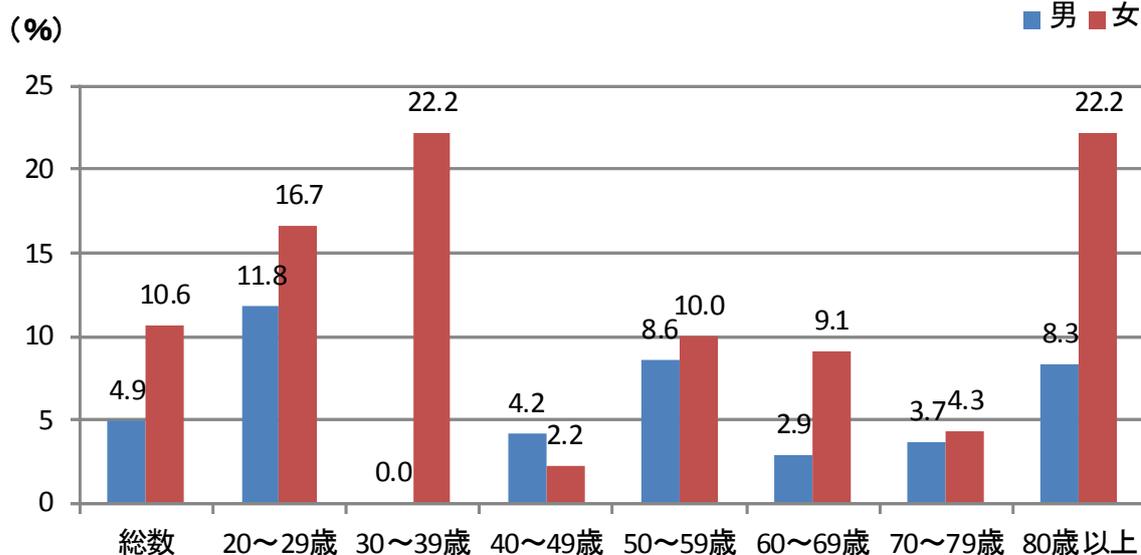
【健康やまぐち21計画】

	現 状 値	目 標 値
20歳代女性のやせの人	22.2%	15%以下
30歳代女性のやせの人	18.0%	15%以下



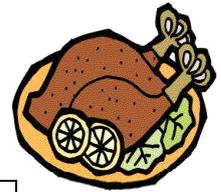
現状値の出典：(財)山口県予防保健協会健診データ（H16）

県民健康栄養調査（H22）から見た
やせ（BMI 18.5未満の者）の割合



やせの者の割合は、男性は20歳代、女性は30歳代と80歳代で高い状況です。

脂肪エネルギー比率に関する目標項目



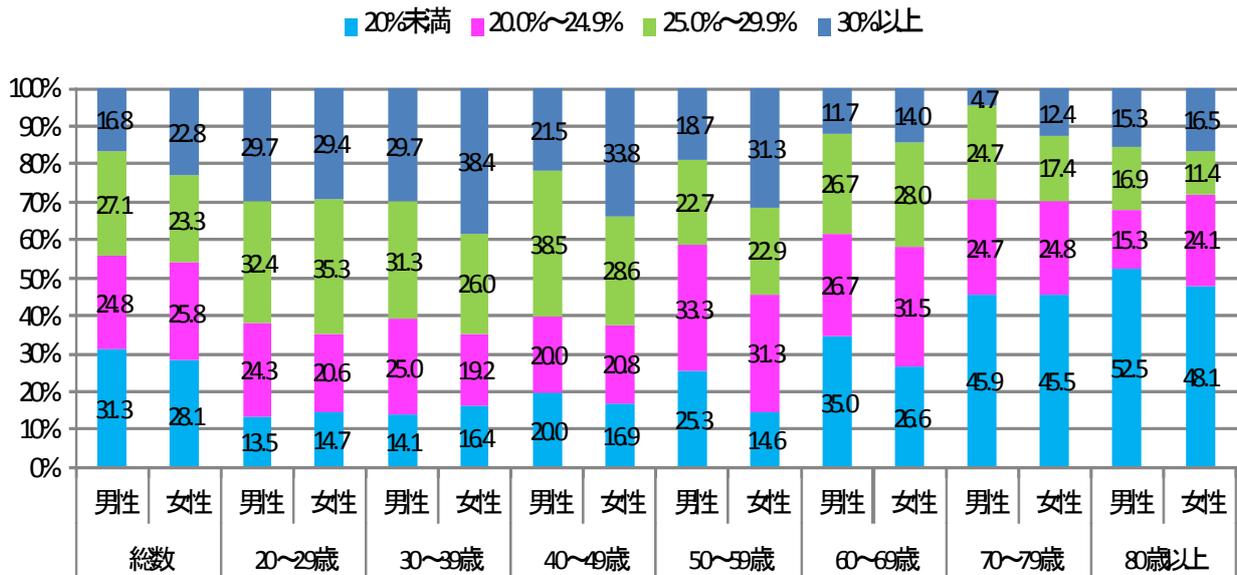
【健康やまぐち21計画及び改定版】

	現状値	目標値
脂肪エネルギー比率	24.9%	25%以下

現状値の出典：県民健康栄養調査データ（H17）

※脂肪エネルギー比率とは、摂取エネルギー全体に占める脂質の割合のこと

県民健康栄養調査（H22）から見た 脂肪エネルギー比率の分布



男性では20~30歳代、女性では20~50歳代で脂肪エネルギー比率が30%以上の者が多い状況です。

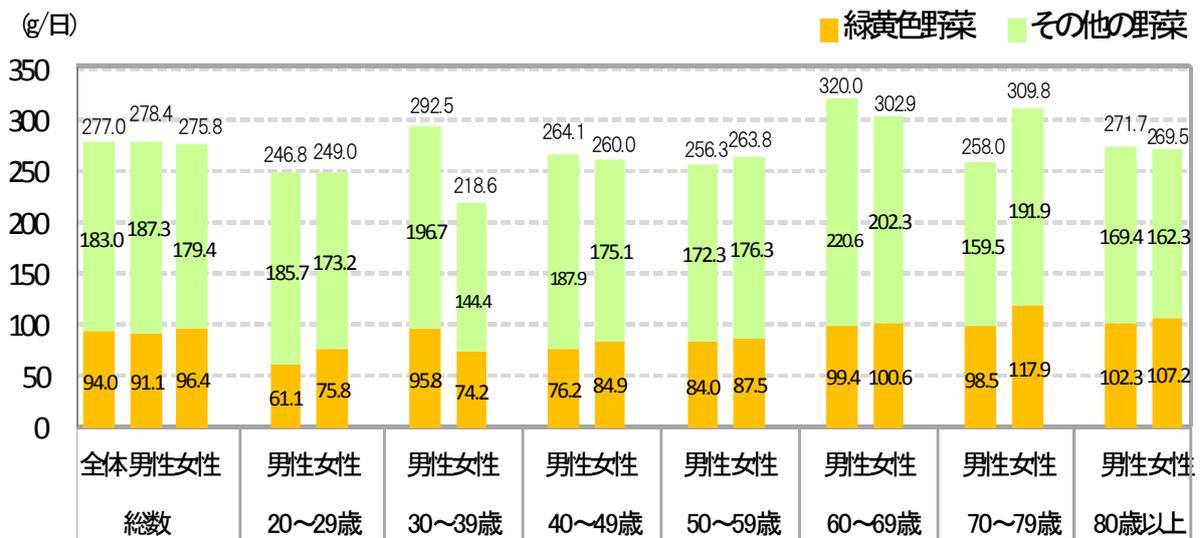
野菜摂取量に関する目標項目（1人1日あたり）

【健康やまぐち21計画及び改定版】

	現 状 値	目 標 値
野菜摂取量(1人1日あたり)	257.9g	350g以上

現状値の出典：県民健康栄養調査データ（H17）

県民健康栄養調査（H22）から見た
1日あたりの野菜摂取量



野菜摂取量は、全ての年代で350g以下という状況です。

朝食欠食率に関する目標項目

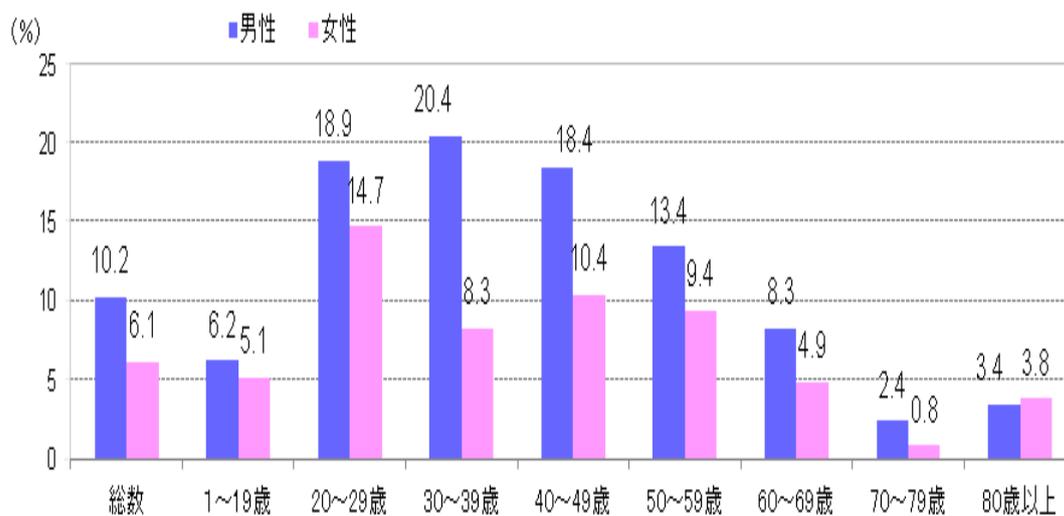


【健康やまぐち21計画及び改定版】

朝食欠食率		現 状 値	目 標 値
	全 体	7.6%	減らす
	20歳代男性	30.4%	15%以下
	30歳代男性	17.2%	15%以下

現状値の出典：県民健康栄養調査データ（H17）

県民健康栄養調査（H22）から見た 朝食欠食率



朝食欠食率は、男性では30歳代、女性では20歳代で高い状況です。

運動習慣者（健康づくりのために運動している人）に関する目標項目

【健康やまぐち21計画及び改定版】

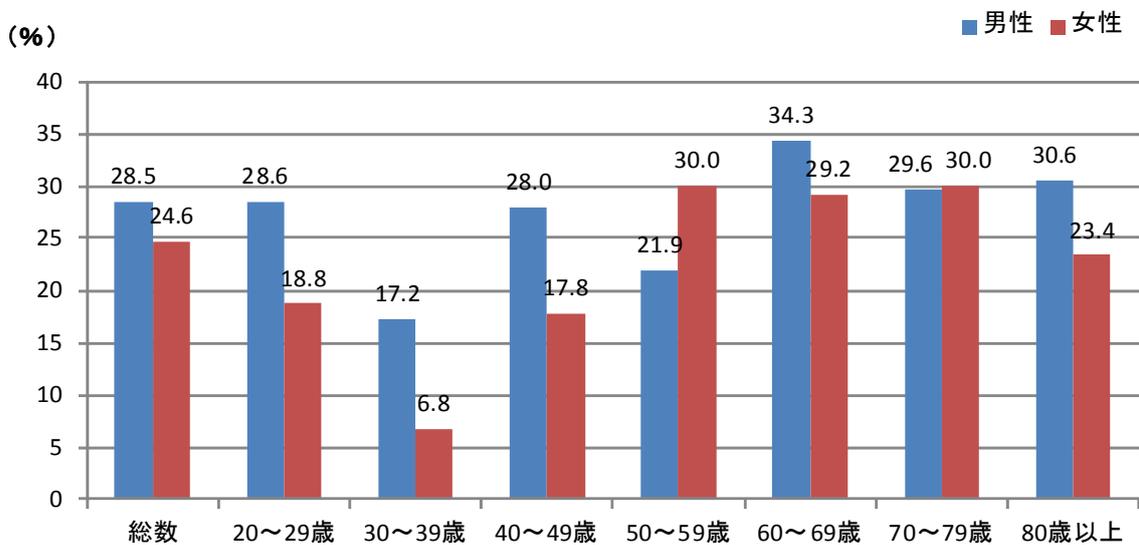
運動習慣者		現 状 値	目 標 値
	全 体	35.5%	44%以上
男 性	37.6%		
女 性	33.5%		

現状値の出典：健康づくりに関する意識調査（H16）

※運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者のこと



県民健康栄養調査（H22）から見た
運動習慣のある者の割合



運動習慣のある者の割合は、男女とも30歳代が少ない状況です。

日常生活における歩数に関する目標項目

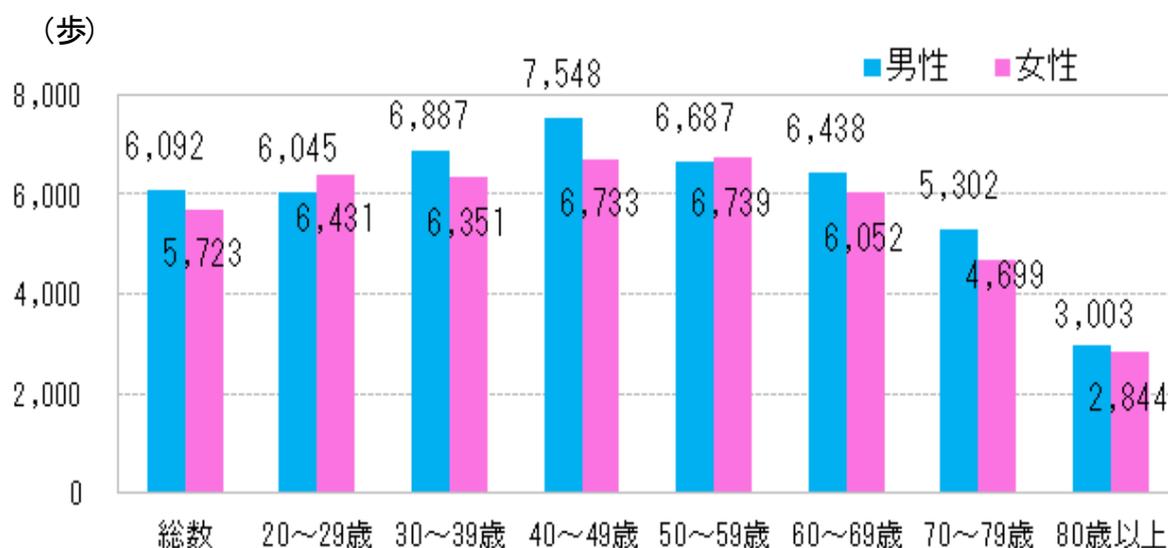
【健康やまぐち21計画及び改定版】

日常生活における歩数		現 状 値	目 標 値
	男 性		7,603歩
女 性		6,691歩	7,700歩以上
60歳以上男性		7,002歩	8,000歩以上
60歳以上女性		5,632歩	6,600歩以上

現状値の出典：県民健康栄養調査データ（H17）



県民健康栄養調査（H22）から見た
日常生活における歩行数の状況



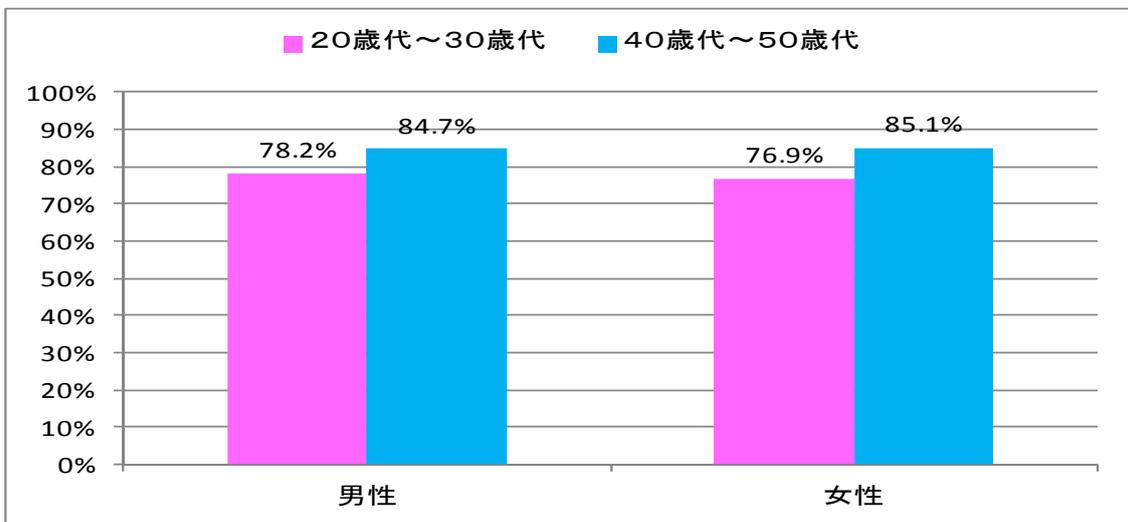
歩行数の平均値は、男性6,092歩、女性5,723歩という状況です。



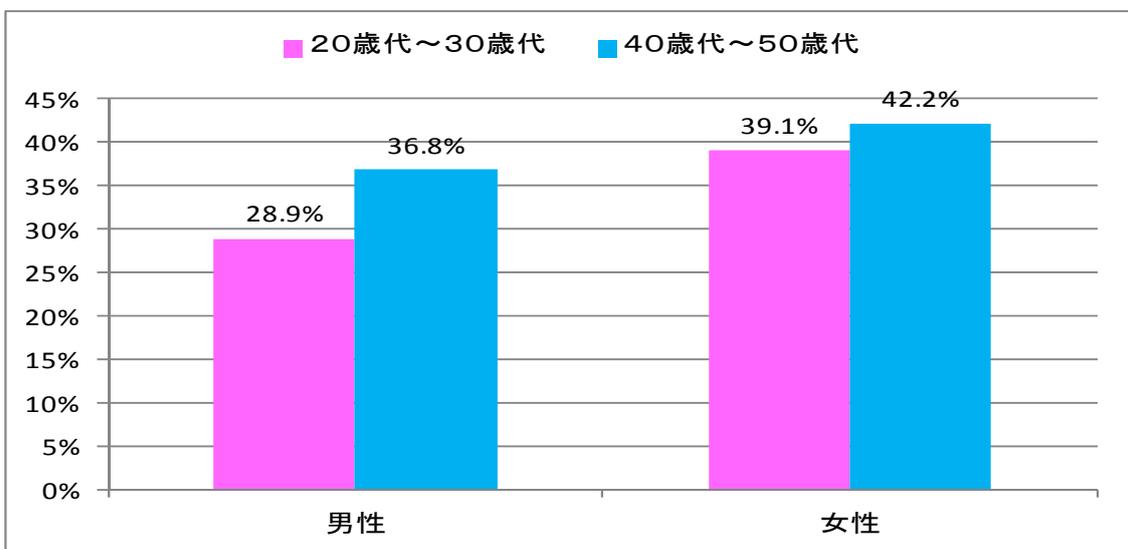
4. 山口県の20歳代、30歳代の 現状や課題について

(1) 平成22年県民健康栄養調査結果の分析からみた20歳、30歳の現状

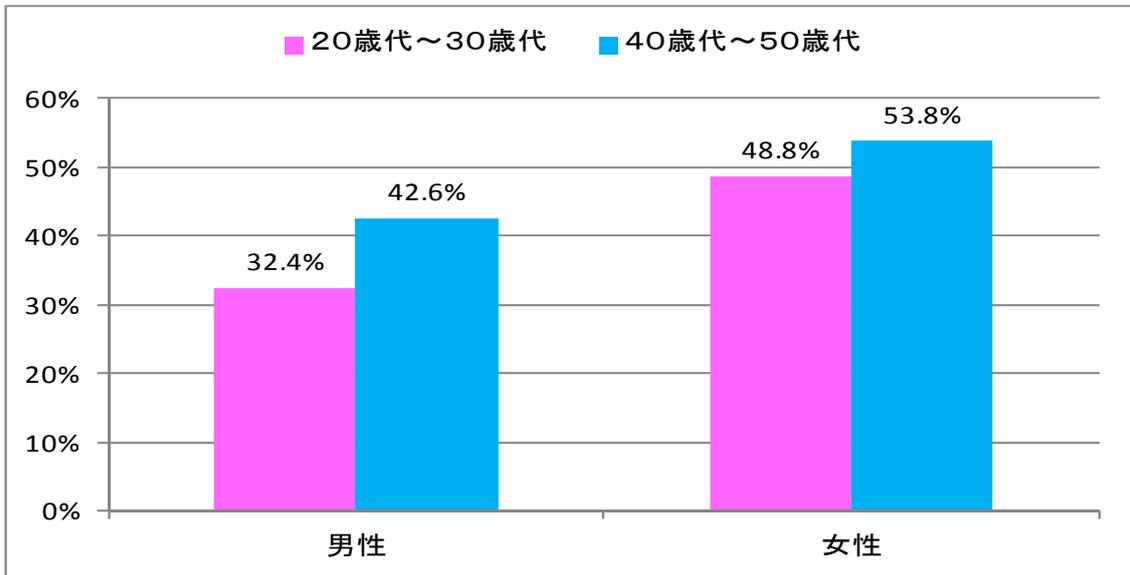
自分の適正体重を知っていますか？
知っている人と答えた人の割合



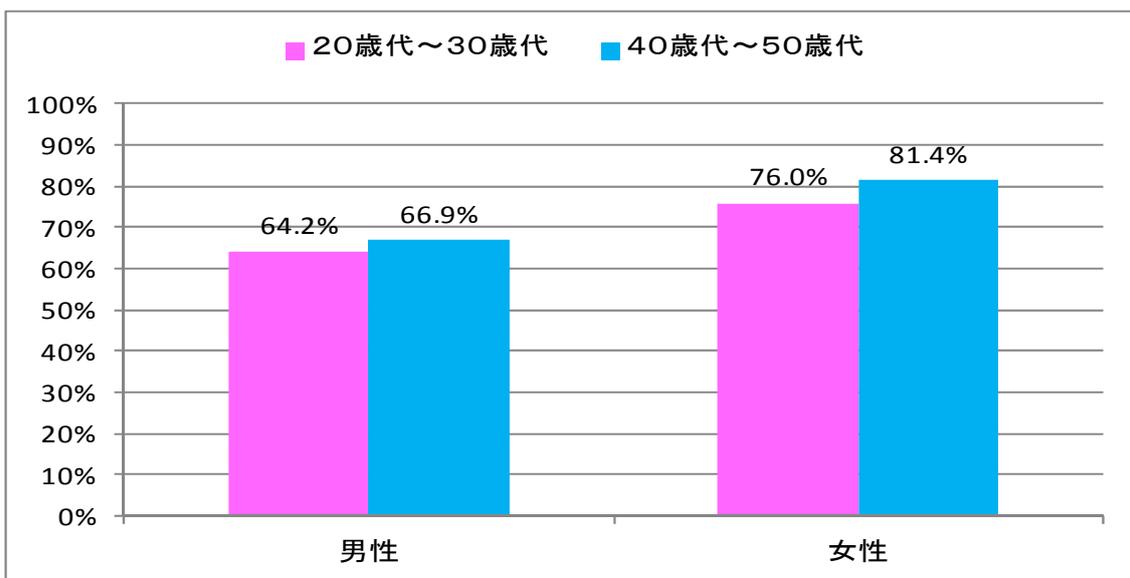
適正体重に近づくよう何か実践していますか？
実践していると答えた人の割合



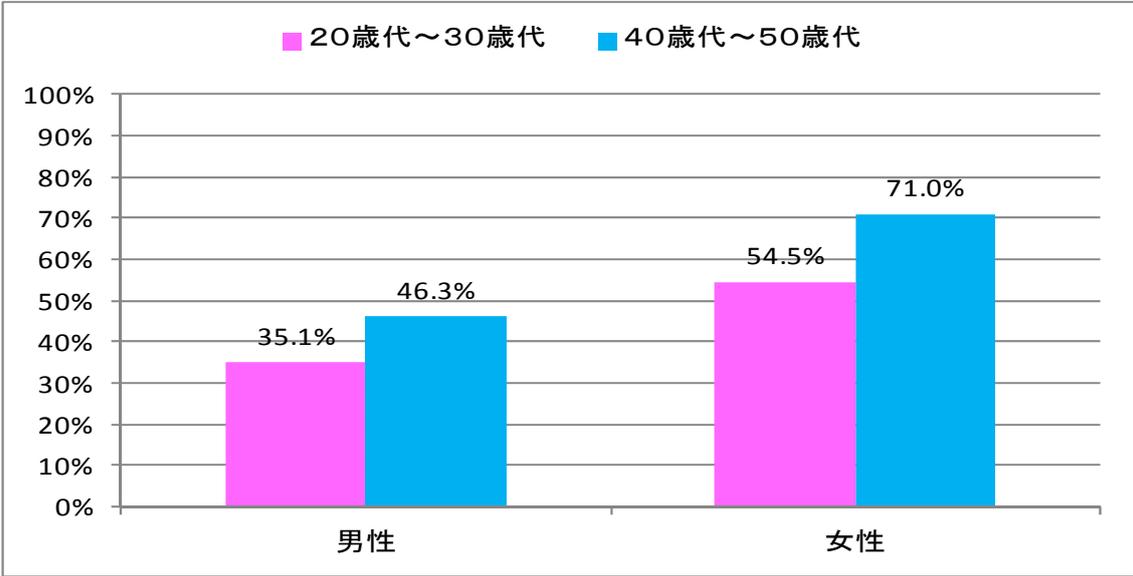
食べ過ぎないようにしていますか（カロリー制限していますか）？
とりすぎないようにしていると答えた人の割合



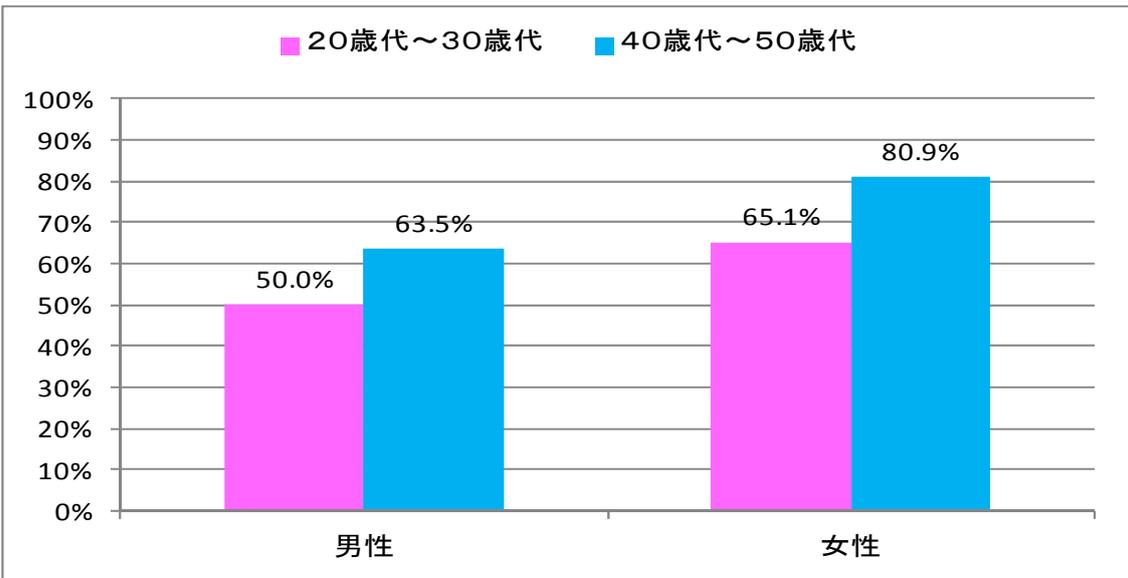
栄養バランスのとれた食事をするようにしていますか？
とるようにしていると答えた人の割合



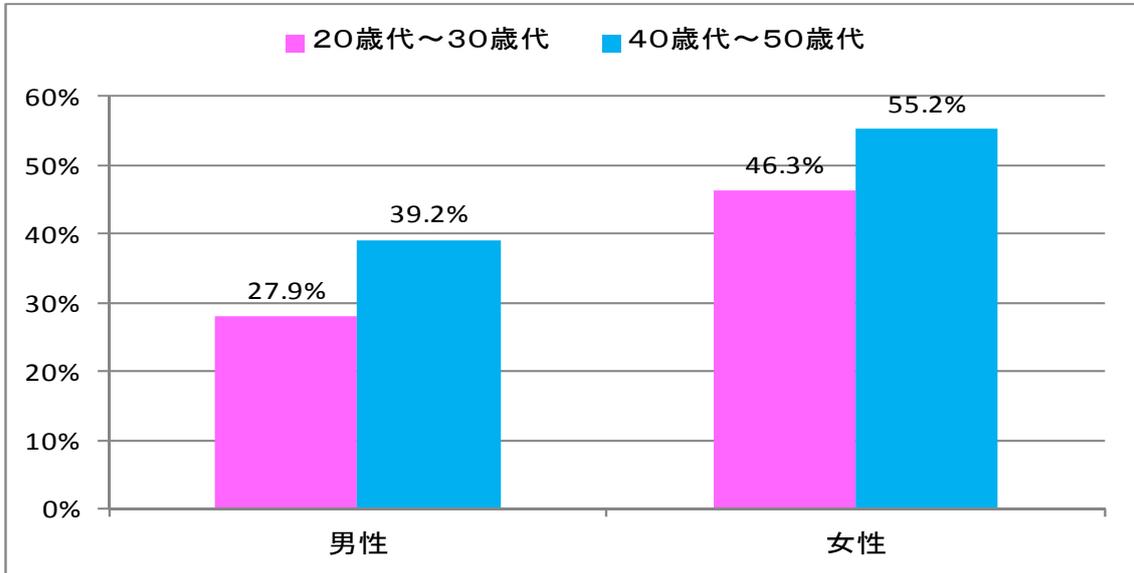
脂肪（あぶら分）を取りすぎないようにしていますか？
取りすぎないようにしていると回答した人の割合



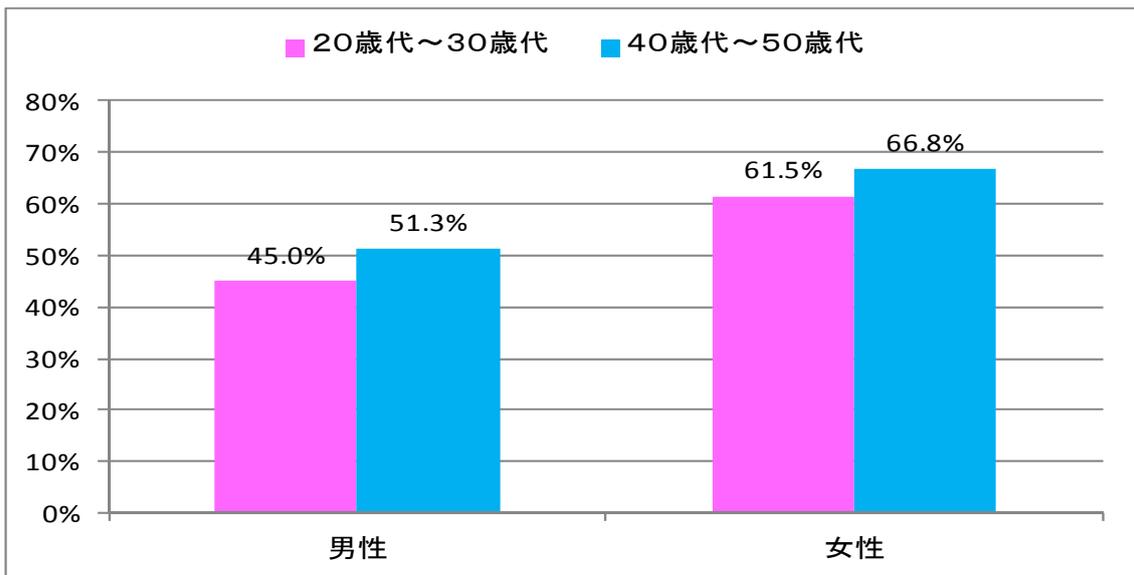
夜寝る前に食事をとらないようにしていますか？
とらないようにしていると答えた人の割合



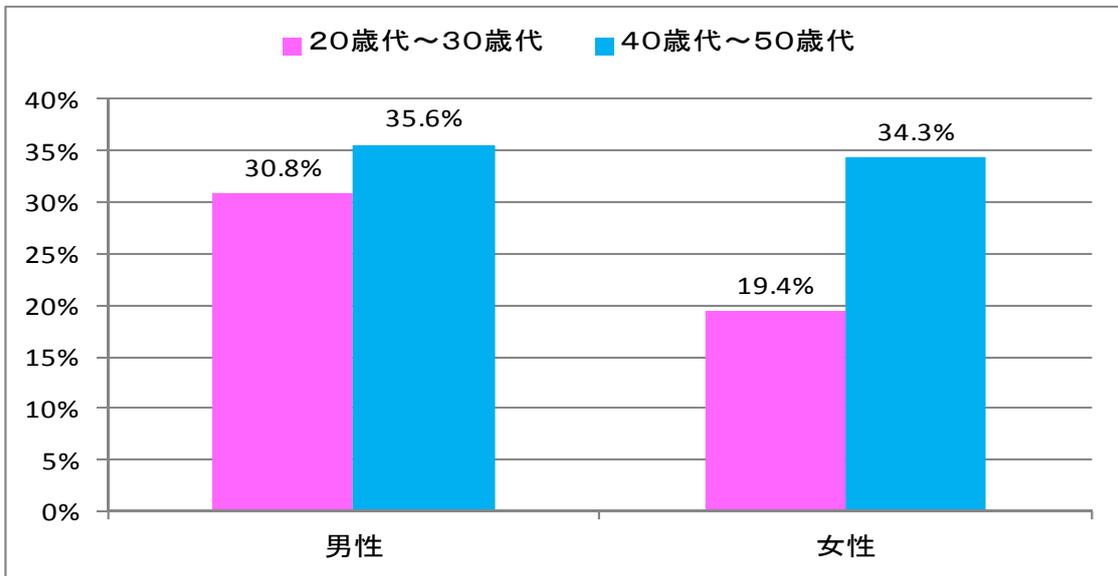
塩分を取りすぎないようにしていますか（減塩していますか）？
取りすぎないようにしている（減塩している）と答えた人の割合



牛乳や小魚など、カルシウムの多い食品をとるようにしていますか？
とるようにしていると答えた人の割合



散歩やウォーキングなど積極的に歩くようにしていますか？
歩くようにしていると答えた人の割合



40歳代～50歳代に比較して、
20歳代～30歳代の方で
適正体重に対する認知や、食生活の改善、
運動習慣等に関する意識の低い人が
多いことがわかります。



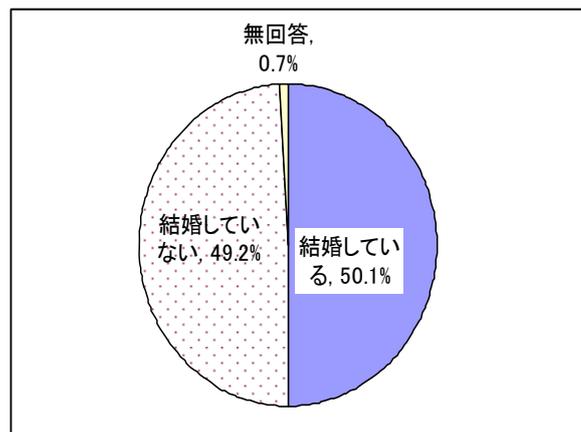
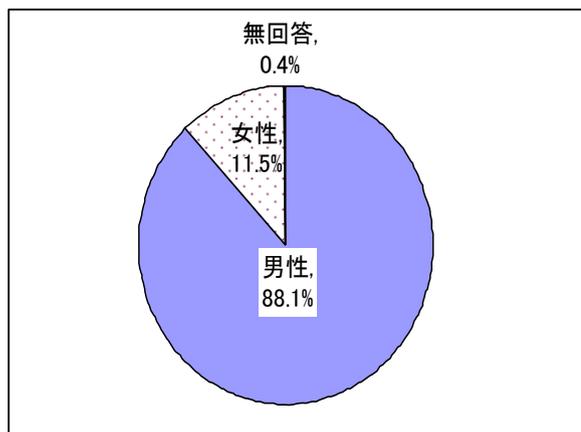
(2) 「企業で働く方及び大学生の生活習慣等に関する質問調査」について

○ 山口県では、20歳代、30歳代からのメタボリックシンドロームを予防対策を推進するにあたり、「県内企業で働く方」及び「県内大学に通う大学生」に対し、健康に関する意識や興味のある健康情報の内容等を把握するための質問調査を実施しました。

○ 回収数：20歳代、30歳代の企業で働く方・・・3,849名
大 学 生・・・1,933名

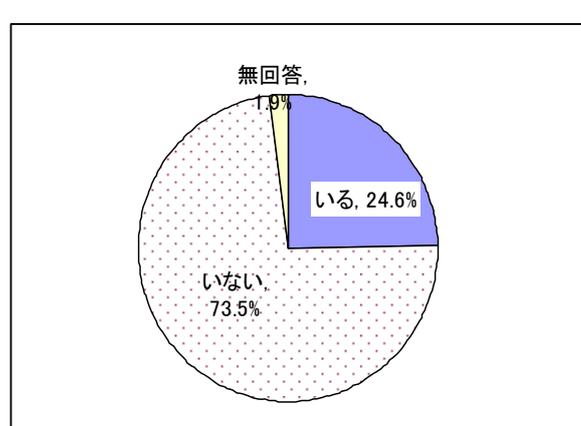
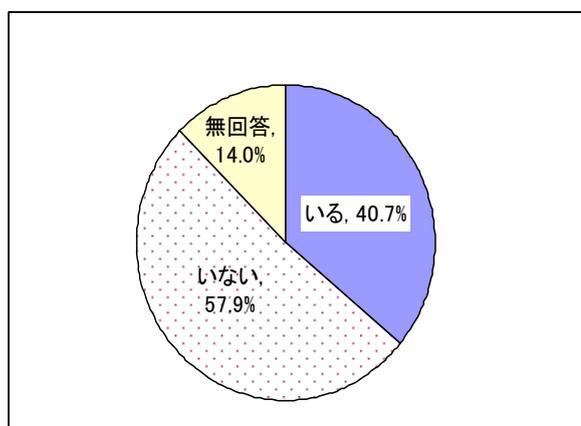
○ 回収率：企業で働く方（65.7%） 大 学 生（77.4%）

～企業で働く方の生活習慣等に関する質問調査結果～
(性別) (既婚状況)

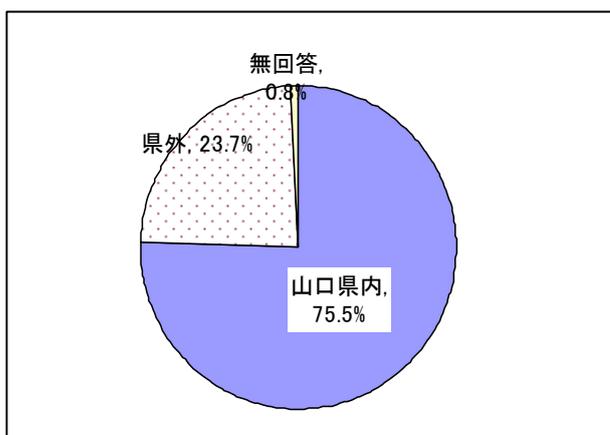


(同居している子どもの有無)

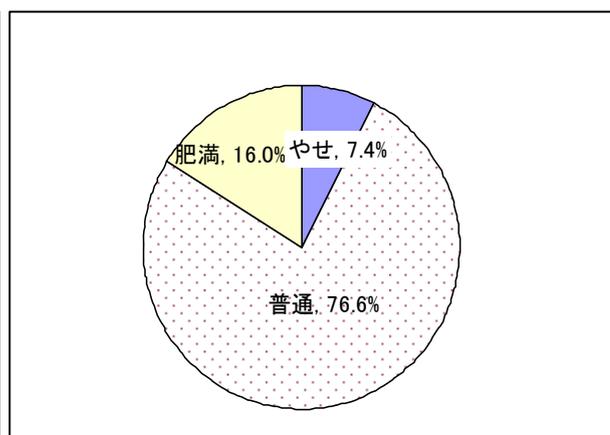
(夫、妻、子ども以外の同居者)



(出身地)



(BMIの状況)



(身長)

	男 性	女 性
平均値	171.3cm	157.9cm

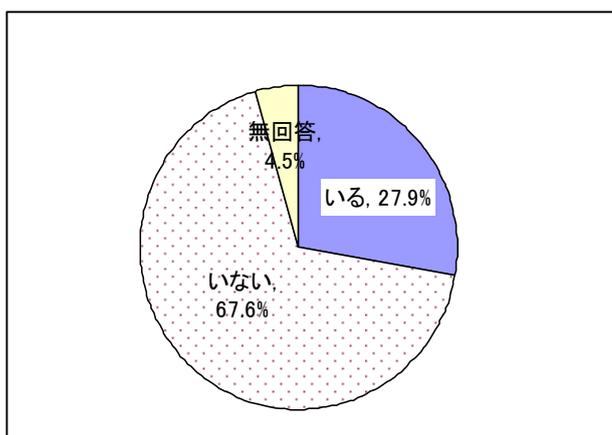
(体重)

	男 性	女 性
平均値	66.2kg	51.2kg

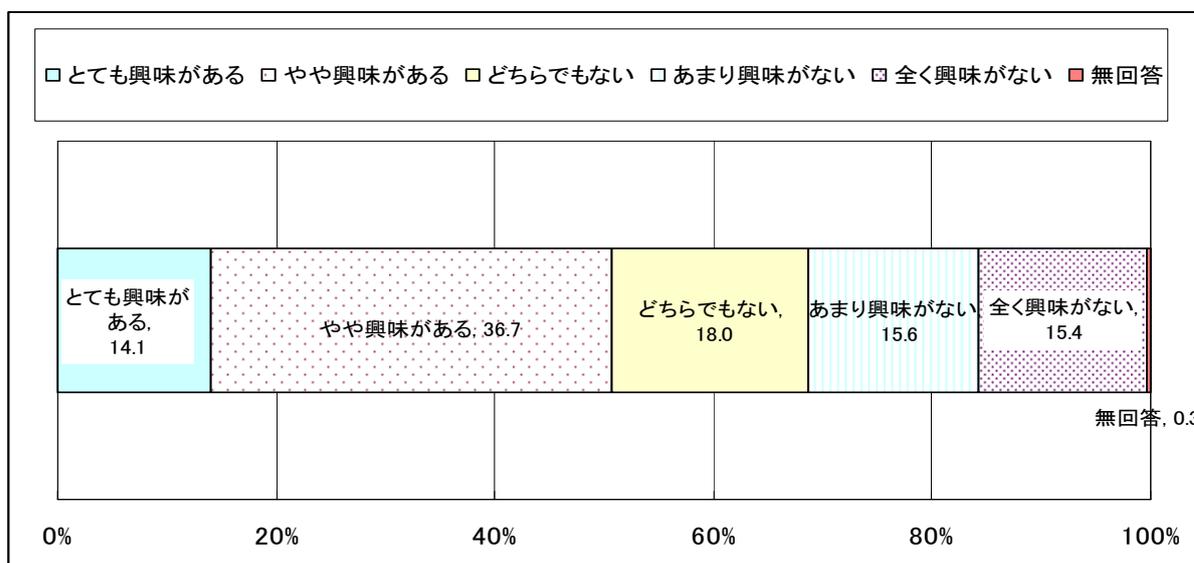
(現在かかっている病気はありますか?) 複数回答有、回答数

糖尿病	高血圧	腎臓病	高脂血症	その他	なし
3	43	7	43	187	3,453

(両親に、糖尿病、高血圧、高脂血症、脳卒中にかかった人がいますか。)

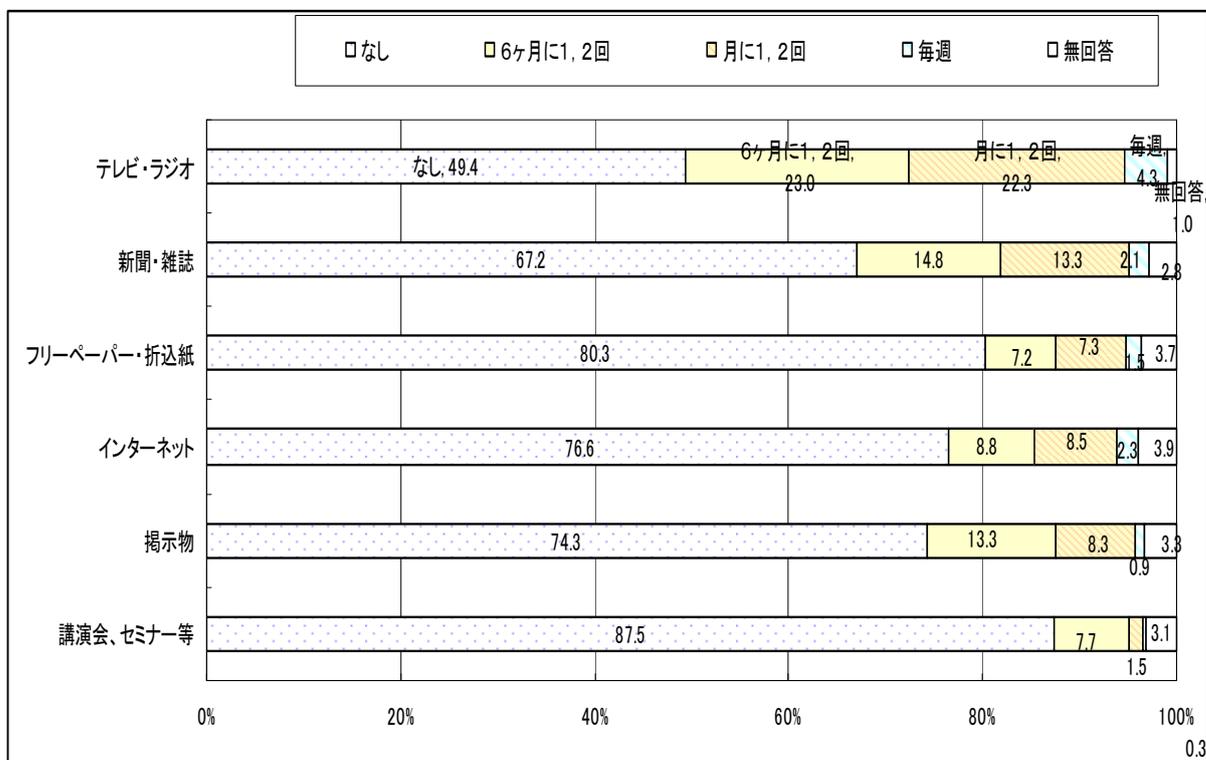


問1 肥満やダイエットに関する情報に興味がありますか。



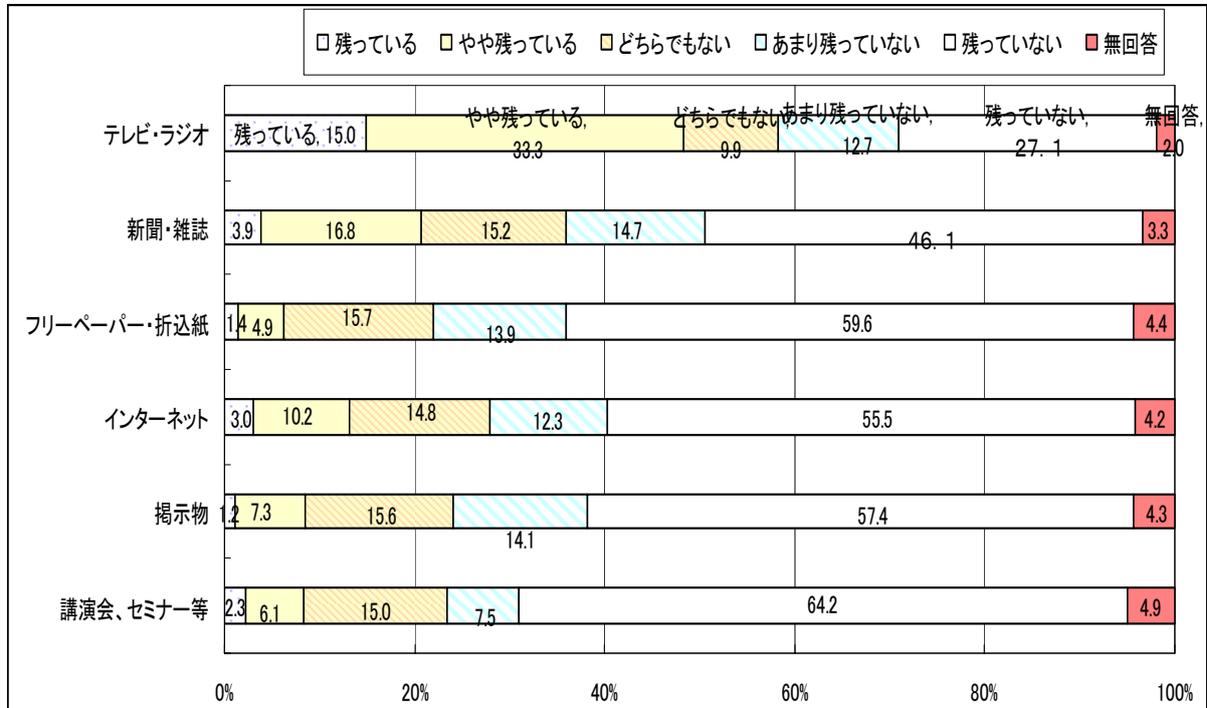
「とても興味がある」、「やや興味がある」と答えた方は、全体の約5割。

問2 最近6ヶ月で、肥満やダイエットに関して、見たり、聞いたり、読んだり、あるいは参加したりしましたか。近いものを選んでください。



肥満やダイエットに関する情報に接しているのは、「テレビ・ラジオ」が一番多い。

問3 どのような媒体の肥満やダイエットに関する情報が印象に残っていますか。



肥満やダイエットに関する情報が印象に「残っている」、「やや残っている」と答えた方が一番多い媒体は、「テレビ・ラジオ」次いで、「新聞・雑誌」。

問4 最近1か月で、1日どのくらいの時間、テレビを見ていますか。

平均値	2.9時間
-----	-------

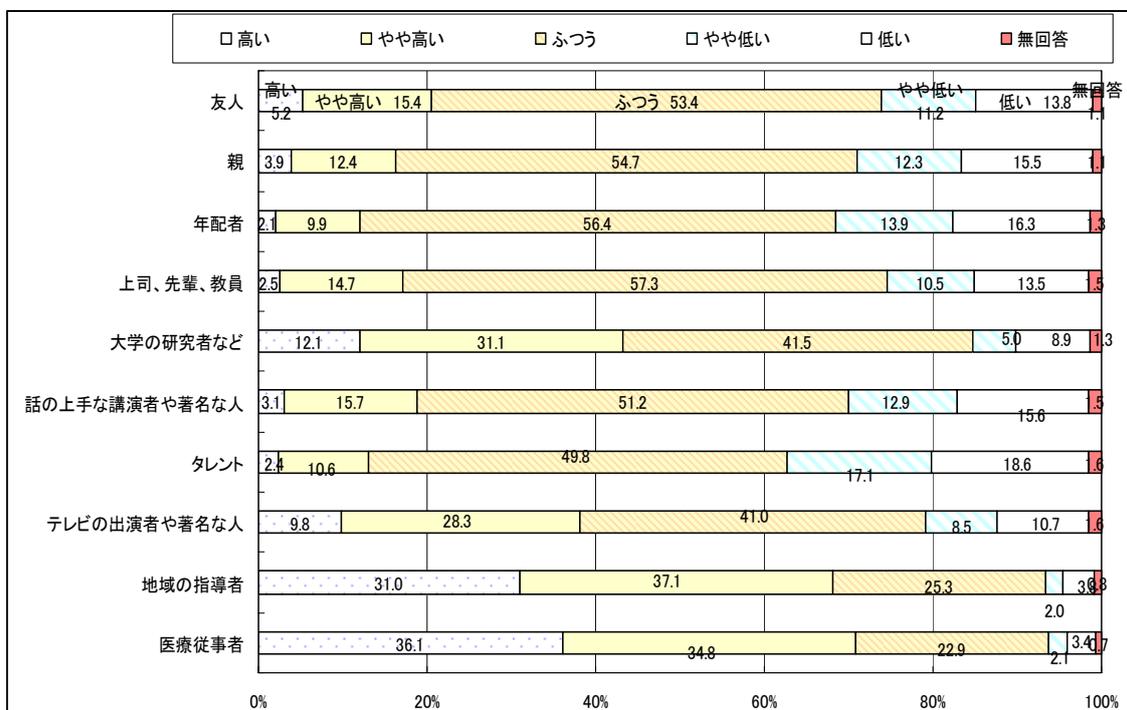
問5 最近1か月で、1日どのくらいの時間、新聞・雑誌を読んでいますか。

平均値	1.1時間
-----	-------

問6 最近1か月で、1日どのくらいの時間、インターネット（携帯電話含む）を使いますか。

平均値	1.8時間
-----	-------

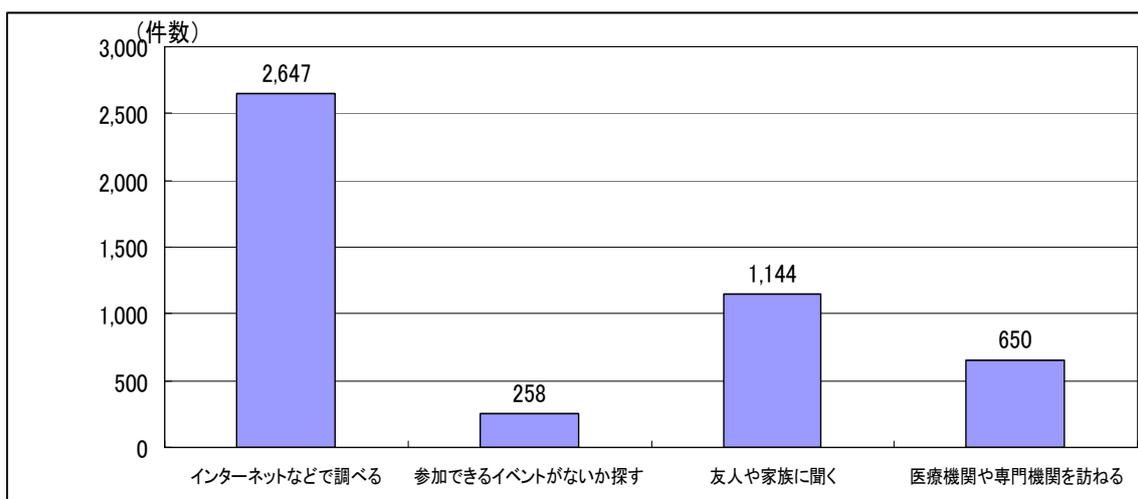
問7 肥満やダイエットに関する情報について、どのような人の信頼性が高いと思いますか。



肥満やダイエットに関する情報についての信頼性が「高い」、「やや高い」と答えた方が一番多いのは、「医師、看護師等の医療従事者」。次いで、「管理栄養士、保健師、運動指導者等の地域の指導者」、「大学の研究者など」。

問8 生活習慣（食事、運動、睡眠）を変えるなら、どのようなことをしますか。
（複数回答可）

回答数

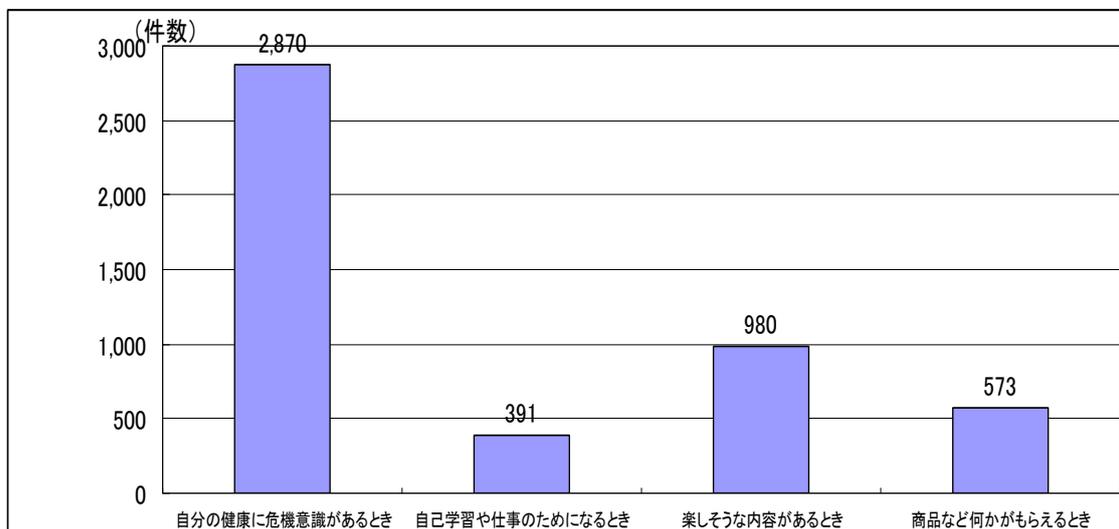


生活習慣を変えるなら、最初にするのは、「健康的な生活習慣について、インターネット、本、雑誌などで調べる」が最も多い。

問9 肥満やダイエットに関する講演会やセミナーが所属機関（職場）外で開催されるとき“積極的”に参加しようと思うのは、どのような場合ですか？

（複数回答可）

回答数

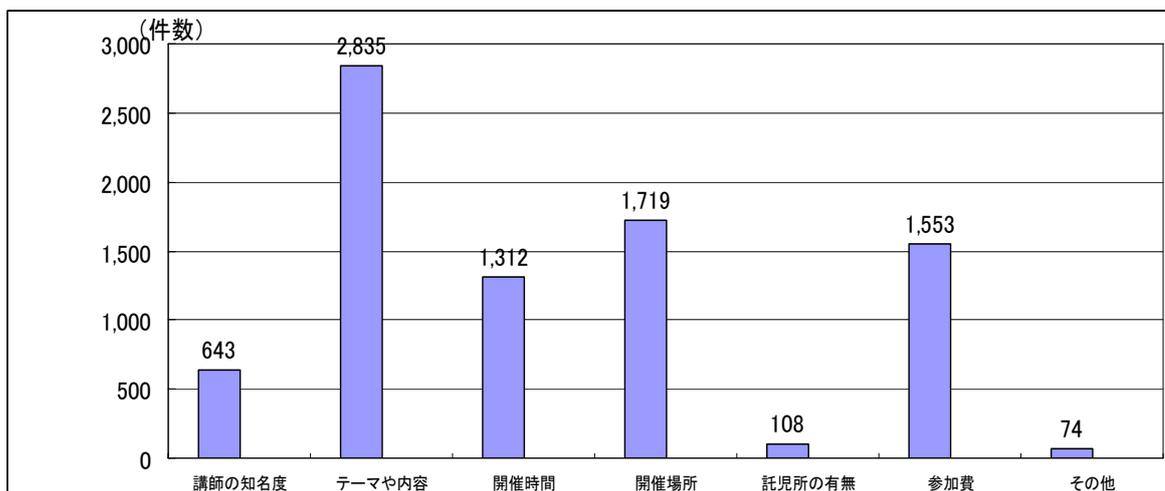


肥満やダイエットに関する講演会やセミナーに積極的に参加しようと思う場合は「自分の健康に危機意識があるとき」が最も多い。

問10 肥満やダイエットに関する講演会やセミナーに参加する場合、何を重視しますか。

（複数回答可）

回答数



～開催時間重視と答えた人の内訳～

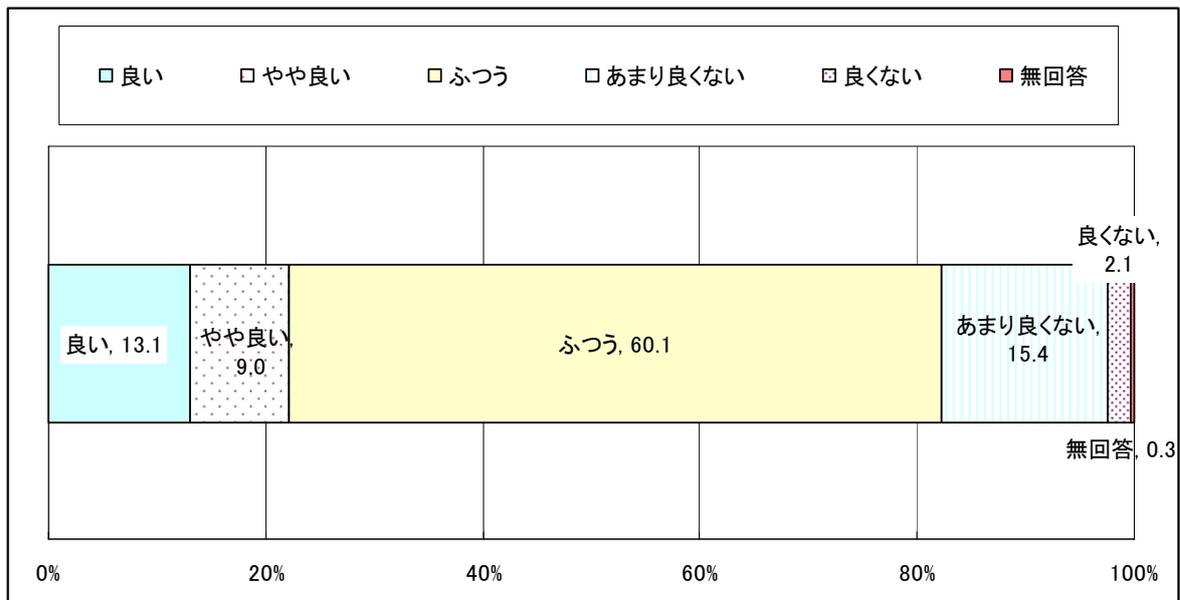
時間帯	平日昼間	平日夕方	休日
回答	17.7%	22.6%	59.8%

～その他と答えた方の主な理由～

- ・興味がないので参加しない
 - ・おもしろさ
 - ・粗品の内容
 - ・講師の信頼度
 - ・効果、他に成功した人がいるかどうか
 - ・参加しやすいような雰囲気
 - ・実績（身近な人の参加例など）
 - ・一緒に行ってくれる人がいるか
 - ・肥満になってから考える
 - ・強制じゃないと行かない
 - ・開催を企画した機関
 - ・自分の考えとの共通性
 - ・講演時間の長さ
- など

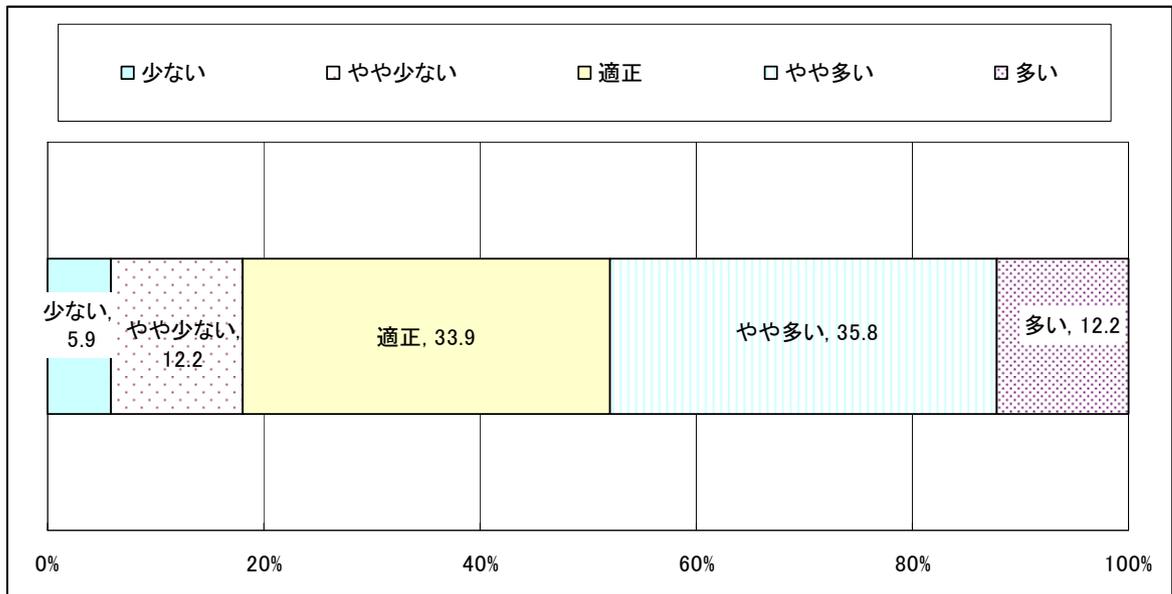
肥満やダイエットに関する講演会やセミナーに参加する場合重視することは、「取り上げるテーマや内容」が最も多く、次いで「開催場所」、「参加費」という回答が多かった。

最近1か月の全般的な健康状態はどう思いますか。



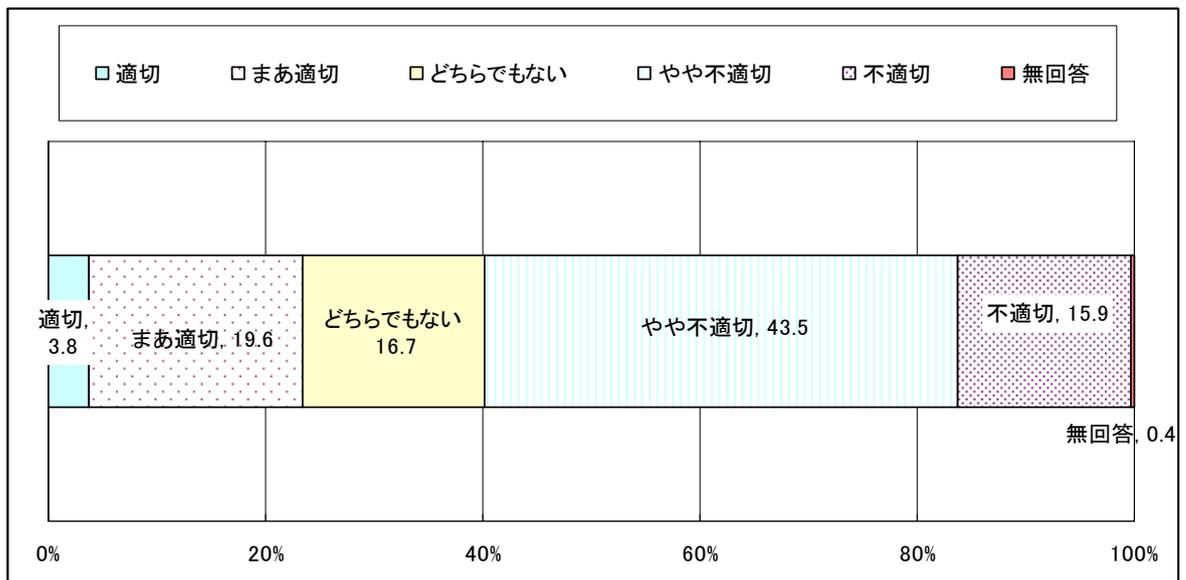
最近1か月間の全般的な健康状態が「良い」、「やや良い」と答えた方は、全体の約2割。

現在の体重は、適正だと思いますか。



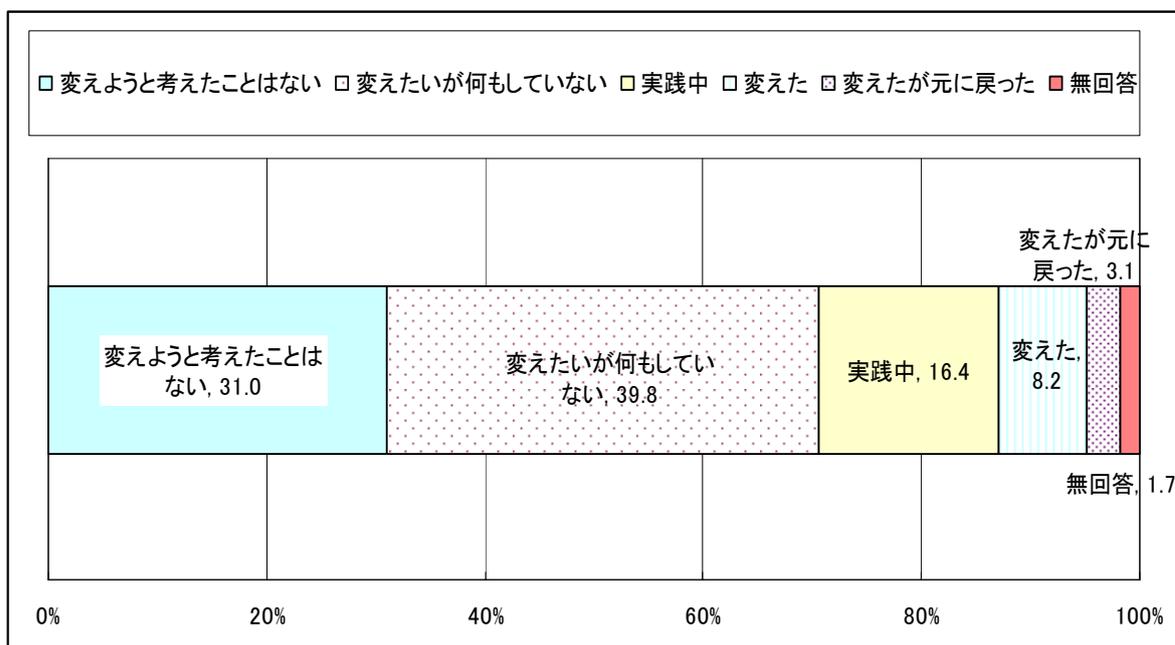
現在の体重は、適正だと思うと答えた方は、約3割で、「やや多い」、「多い」と答えた方が、全体の約5割を占めていた。

今の自分の生活習慣（食事、運動、睡眠）は、適切だと思いますか。



今の自分の生活習慣（食事、運動、睡眠）を「やや不適切」、「不適切」と思っている人は、全体の約6割を占めていた。

最近6か月間に、生活習慣（食事、運動、睡眠）を変えましたか。



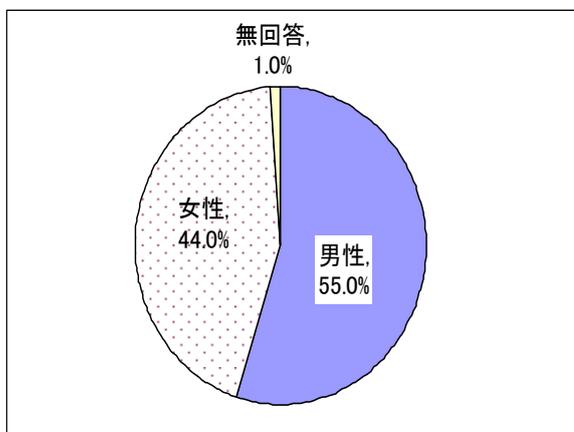
最近6か月間に、生活習慣（食事、運動、睡眠）を変えた人は、1割と少なく、「変えたいが何もしていない」と答えた人が一番多く、約4割。

（結果のまとめ）

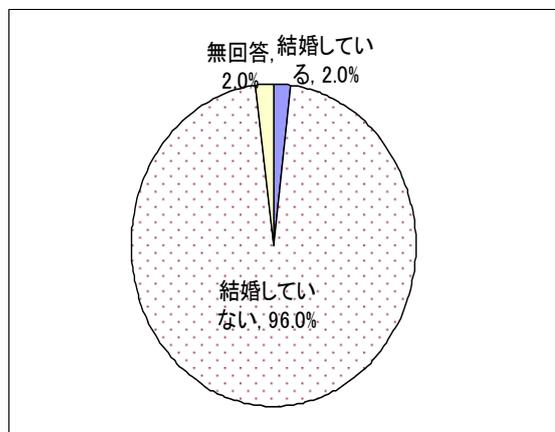
- ・ 肥満やダイエットに関する情報を見たり、情報が印象に残っている媒体は、「テレビ・ラジオ」。
- ・ 肥満やダイエットに関する情報について、信頼性が高いのは、「医師、看護師、管理栄養士等の医療従事者」、「管理栄養士、保健師、運動指導者等の地域の指導者」。
- ・ 現在の体重を「やや多い」、「多い」と思っている人が多い。
- ・ 今の生活習慣を適切だと思っている人は少なく、「やや不適切」、「不適切」と思っている人が多い。
- ・ 今の生活習慣を「変えたいが何もしていない」という人が多い。

～大学生の生活習慣等に関する質問調査結果～

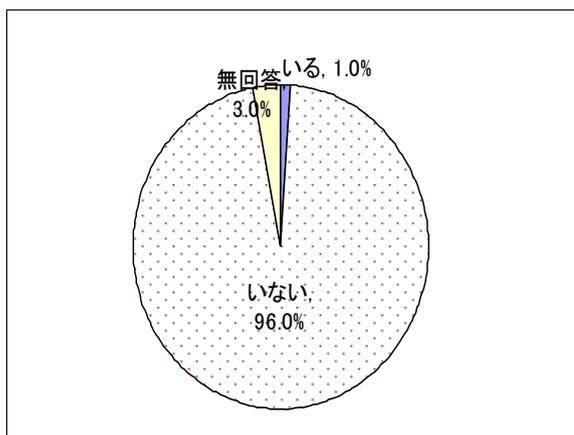
(性別)



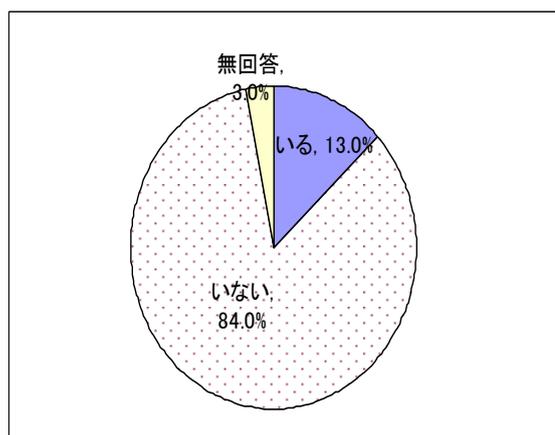
(既婚状況)



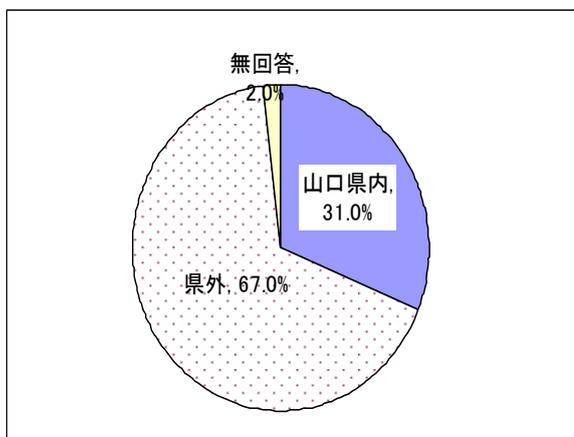
(同居している子どもの有無)



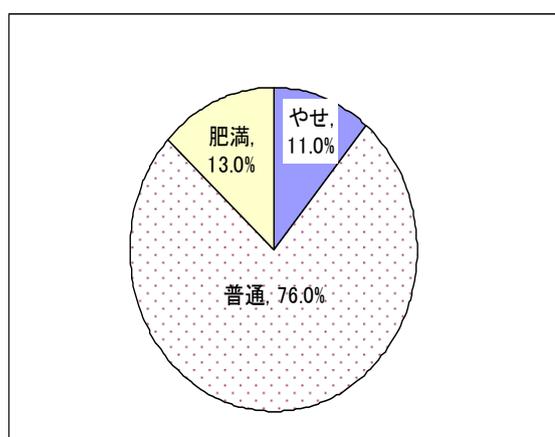
(夫、妻、子ども以外の同居者)



(出身地)



(BMIの状況)



(身長)

	男 性	女 性
平均値	171.3cm	158.1cm

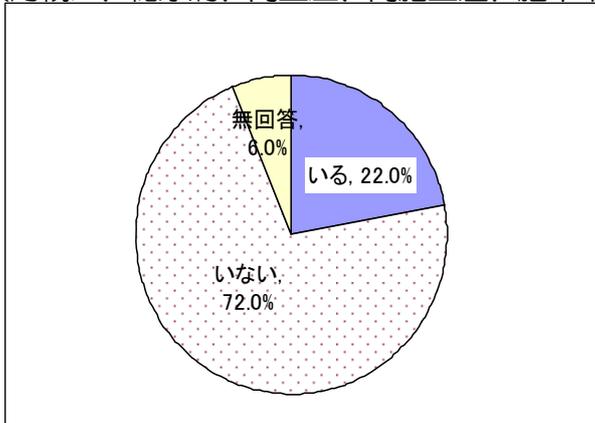
(体重)

	男 性	女 性
平均値	66.8kg	51.5kg

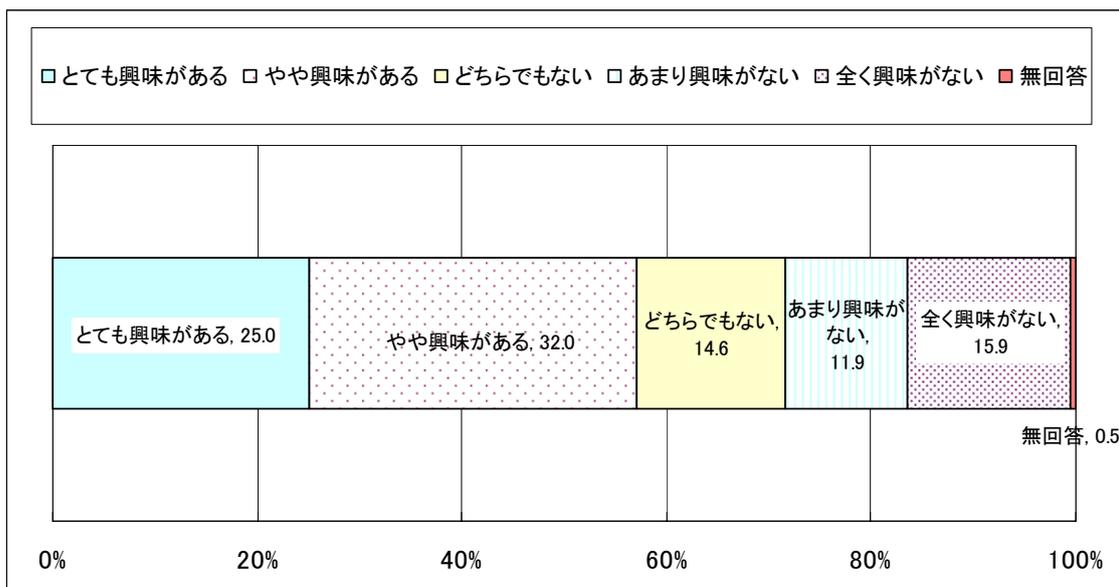
(現在かかっている病気はありますか?) 複数回答有、回答数

糖尿病	高血圧	腎臓病	高脂血症	その他	なし
10	19	10	9	84	1,723

(両親に、糖尿病、高血圧、高脂血症、脳卒中にかかった人がいますか。)

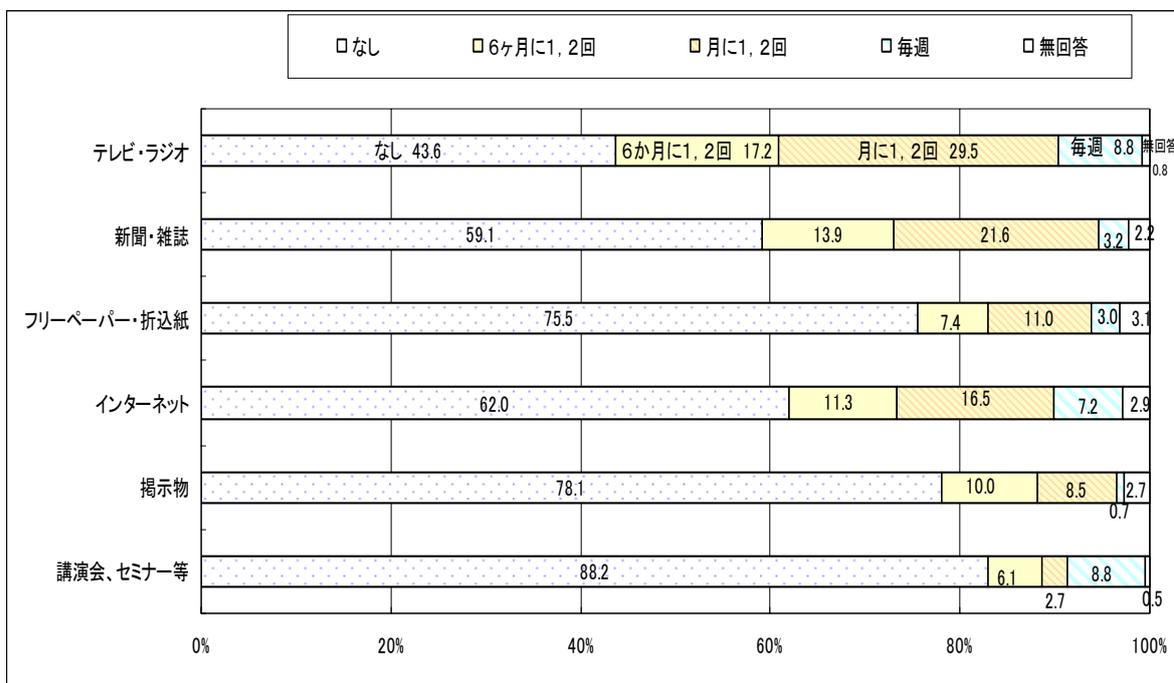


問1 肥満やダイエットに関する情報に興味がありますか。



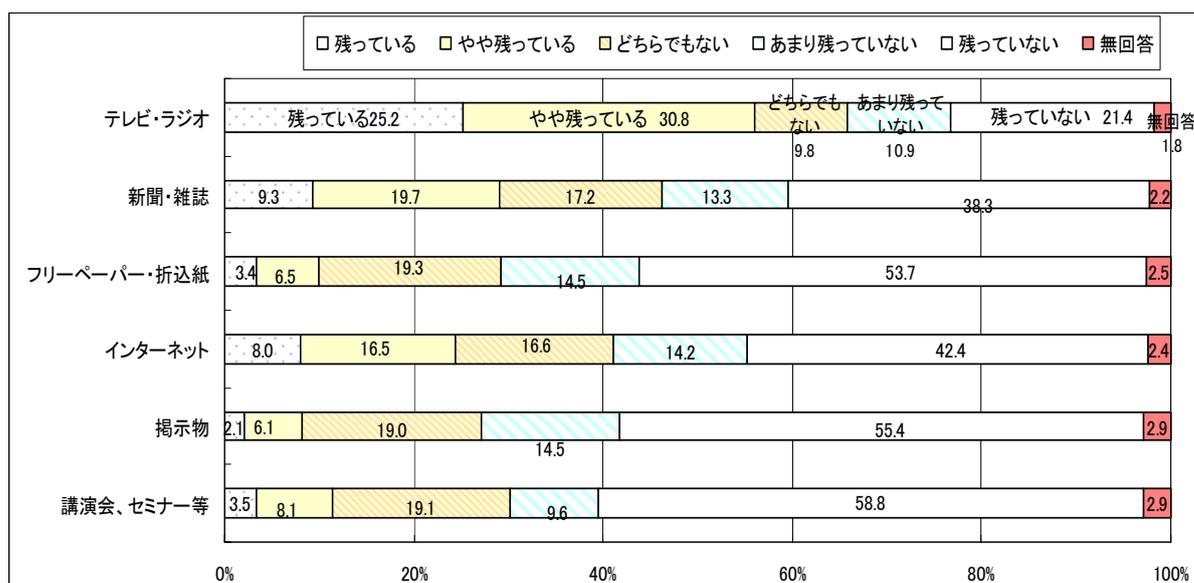
「とても興味がある」、「やや興味がある」と答えた方は、全体の約6割。

問2 最近6ヶ月で、肥満やダイエットに関して、見たり、聞いたり、読んだり、あるいは参加したりしましたか。近いものを選んでください。



肥満やダイエットに関しての情報に接しているのは、「テレビ・ラジオ」が一番多い。毎週接しているものだけを見ると、「テレビ・ラジオ」、「講演会、セミナー、研修会、健康教育」、「インターネット」が多い状況。

問3 どのような媒体の肥満やダイエットに関する情報が印象に残っていますか。



肥満やダイエットに関する情報が印象に残っている、「残っている」、「やや残っている」と答えた方が一番多い媒体は、「テレビ・ラジオ」次いで、「新聞・雑誌」、「インターネット」。

問4 最近1か月で、1日どのくらいの時間、テレビをしていますか。

平均値	3. 1時間
-----	--------

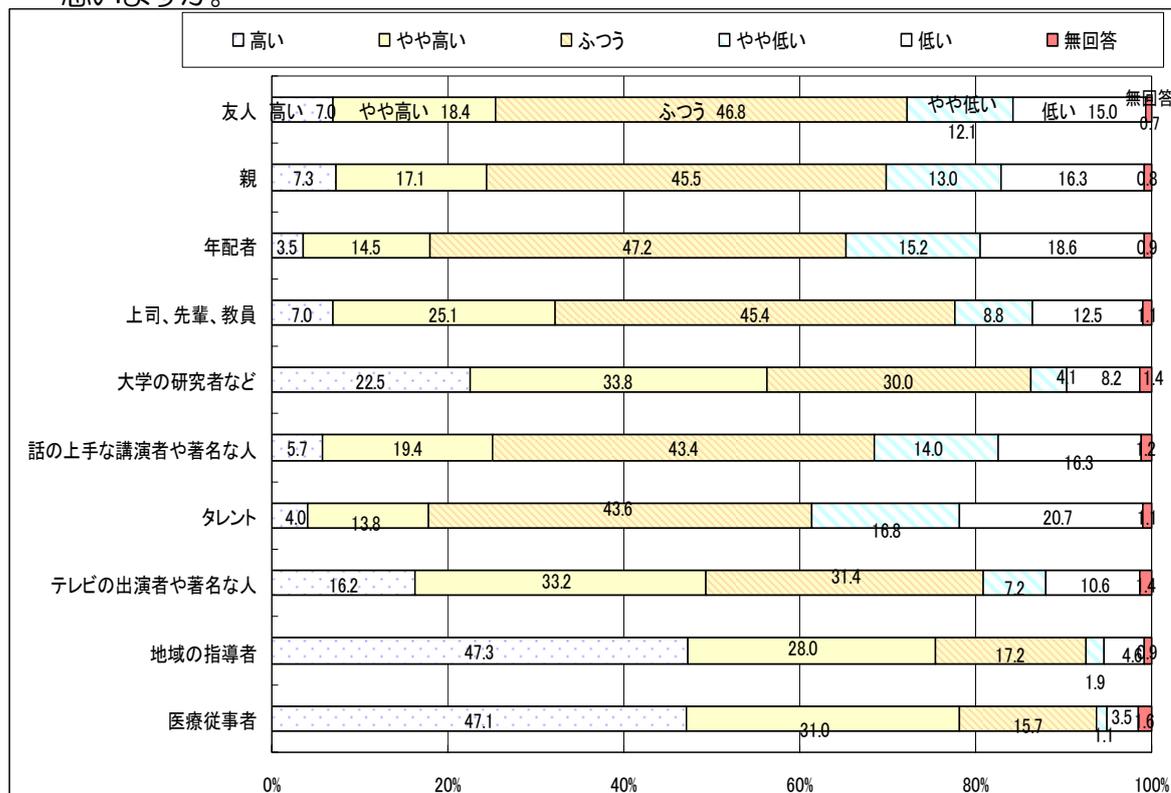
問5 最近1か月で、1日どのくらいの時間、新聞・雑誌を読んでいますか。

平均値	1. 0時間
-----	--------

問6 最近1か月で、1日どのくらいの時間、インターネット（携帯電話含む）を使いますか。

平均値	3. 5時間
-----	--------

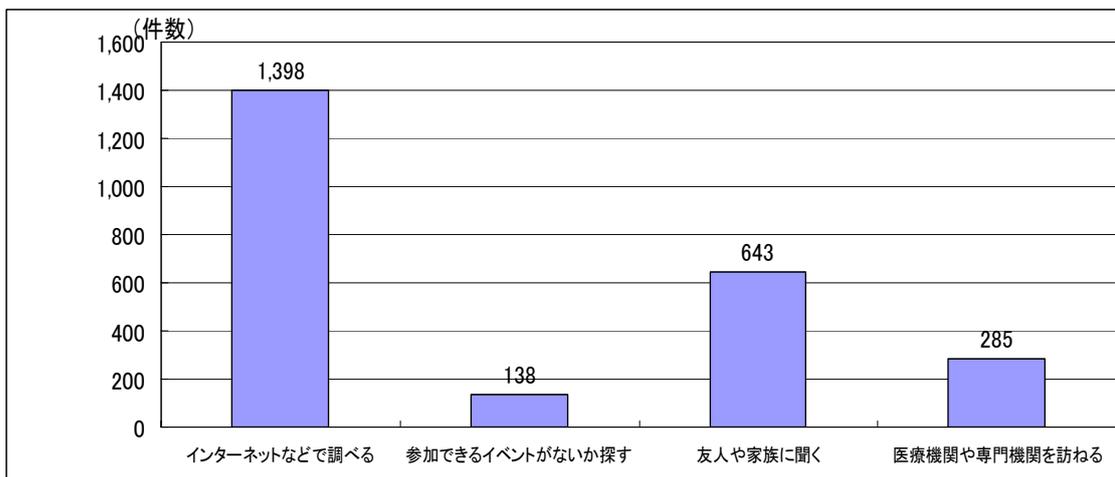
問7 肥満やダイエットに関する情報について、どのような人の信頼性が高いと思いますか。



肥満やダイエットに関する情報についての信頼性が「高い」、「やや高い」と答えられた方が一番多いのは、「医師、看護師等の医療従事者」。次いで、「管理栄養士、保健師、運動指導者等の地域の指導者」、「大学の研究者など」。

問8 生活習慣（食事、運動、睡眠）を変えるなら、どのようなことをしますか。
（複数回答可）

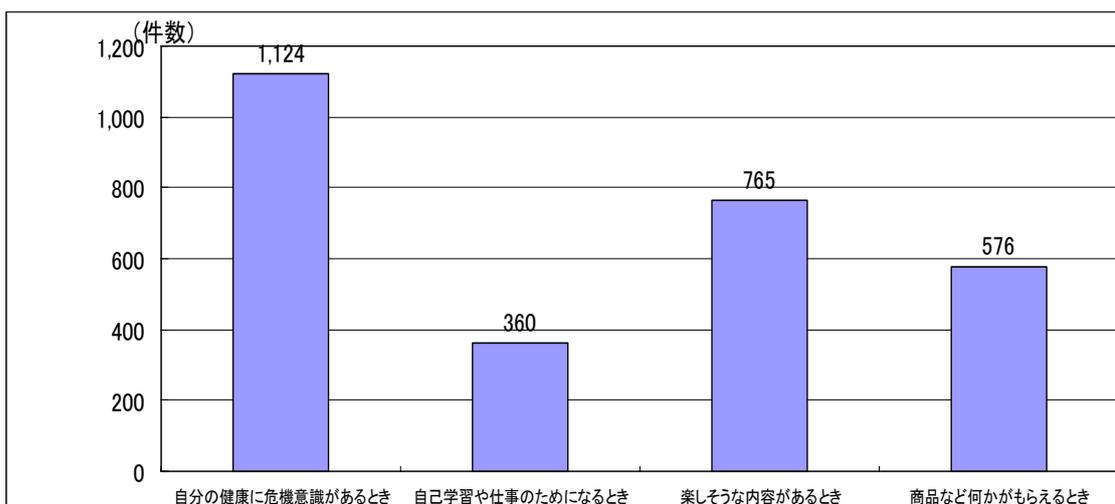
回答数



生活習慣を変えるなら、最初にするのは、「健康な生活習慣について、インターネット、本、雑誌などで調べる」が最も多い。

問9 肥満やダイエットに関する講演会やセミナーが所属機関（職場）外で開催される時“積極的”に参加しようと思うのは、どのような場合ですか？
（複数回答可）

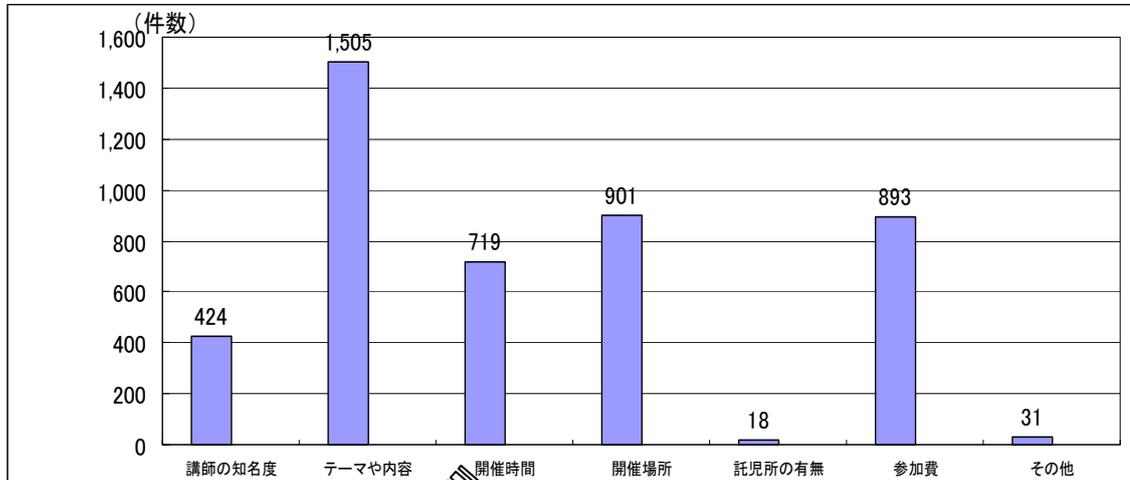
回答数



肥満やダイエットに関する講演会やセミナーに積極的に参加しようと思う場合、「自分の健康に危機意識があるとき」が最も多い。

問10 肥満やダイエットに関する講演会やセミナーに参加する場合、何を重視しますか。
(複数回答可)

回答数



～開催時間重視と答えた人の内訳～

時間帯	平日昼間	平日夕方	休日
回答	12.7%	25.5%	61.8%

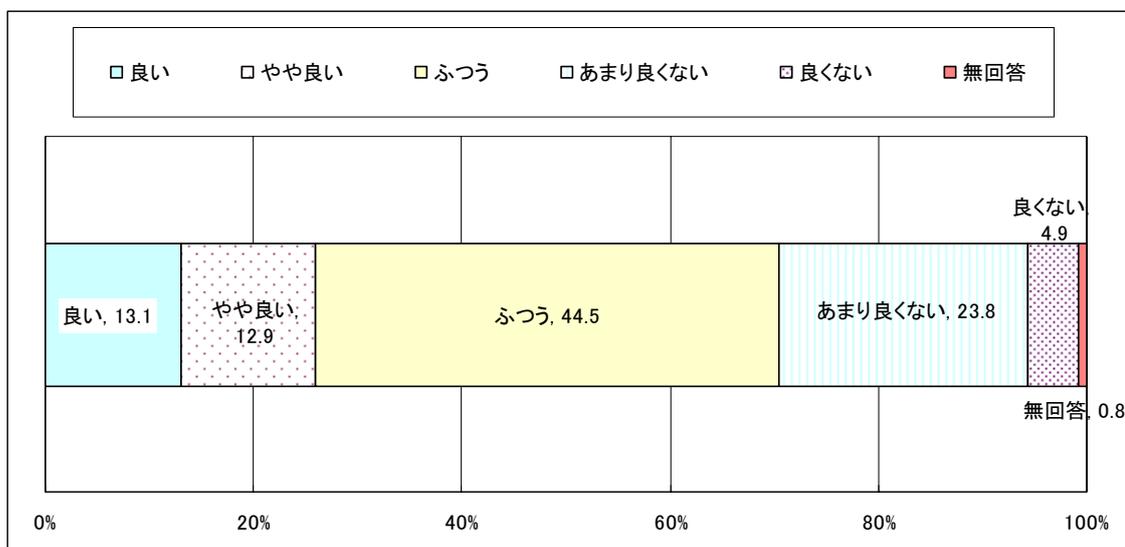
～その他と答えた方の主な理由～

- ・カリキュラムの充実度
- ・聞くだけではなく体験型
- ・交通の便
- ・現実でできるかどうか
- ・時間の余裕
- ・開催場所が自転車でいけるところ
- ・楽しさ
- ・身の回りの人がモニターになったら興味あり
- ・気分
- ・個別相談

など

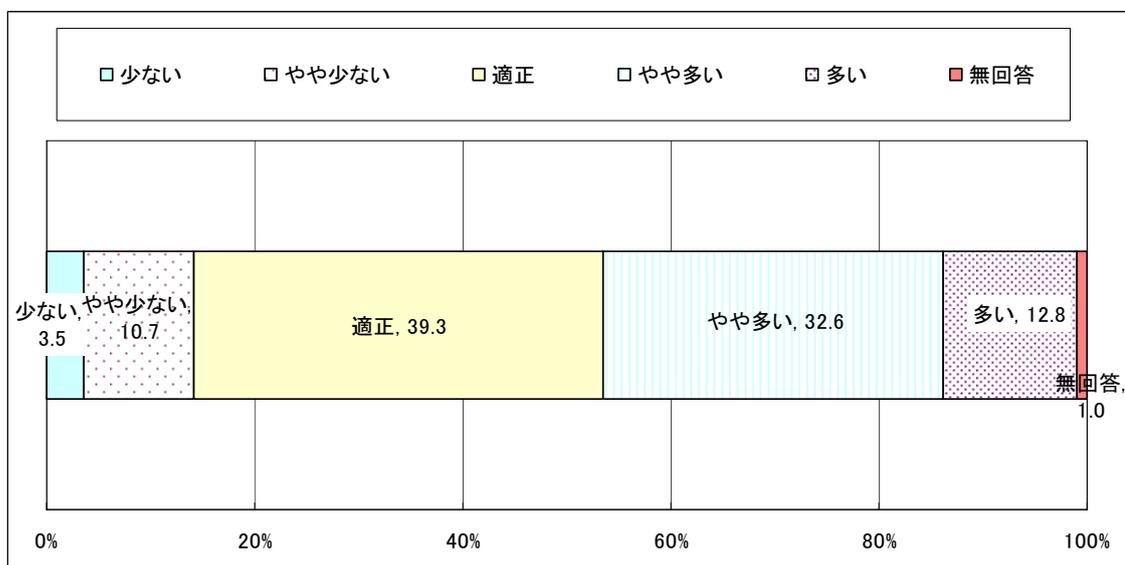
肥満やダイエットに関する講演会やセミナーに参加する場合重視することは、「取り上げるテーマや内容」が最も多く、次いで「開催場所」、「参加費」という回答が多かった。

最近1か月の全般的な健康状態はどう思いますか。



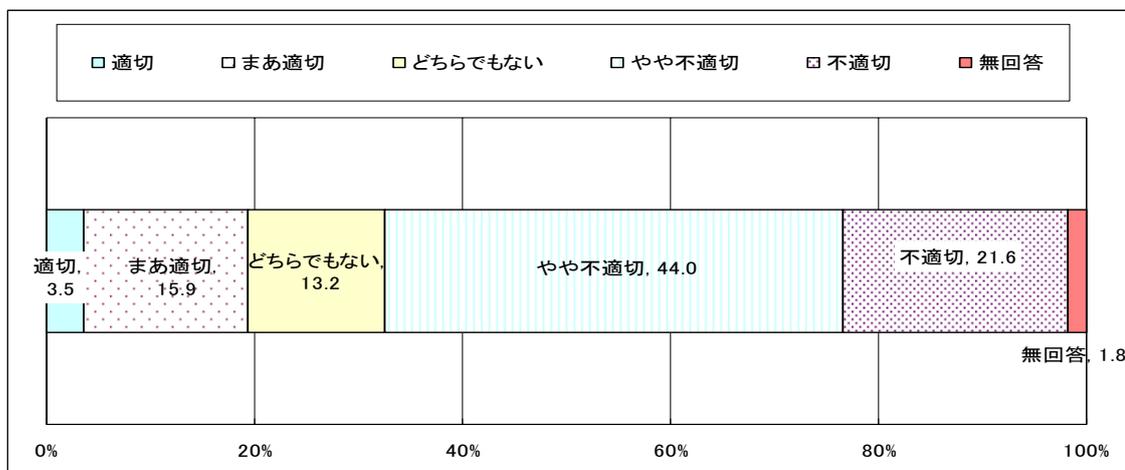
最近1か月の全般的な健康状態が「良好」、「やや良好」と答えた方は、全体の約3割。

現在の体重は、適正だと思いますか。



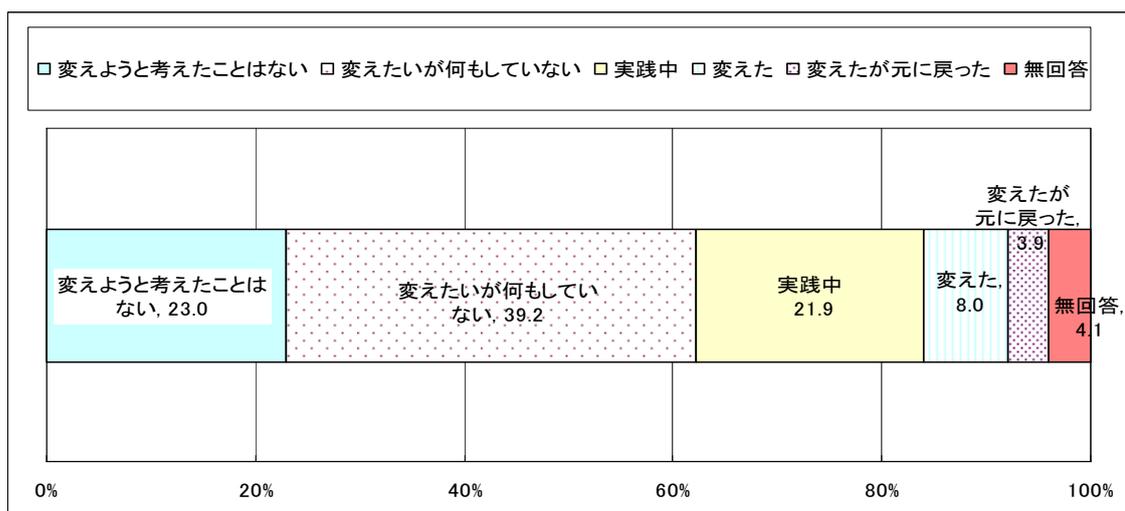
現在の体重は、適正だと思うと答えた方は、約4割で、「やや多い」、「多い」と答えた方が、全体の約5割を占めていた。

今の自分の生活習慣（食事、運動、睡眠）は、適切だと思いますか。



今の自分の生活習慣（食事、運動、睡眠）を「やや不適切」、「不適切」と思っている人は、全体の約7割を占めていた。

最近6か月間に、生活習慣（食事、運動、睡眠）を変えましたか。



最近6か月間に、生活習慣（食事、運動、睡眠）を変えた人は、1割弱と少なく、「変えたいが何もしていない」と答えた人が一番多く、約4割。

（結果のまとめ）

- ・ 肥満やダイエットに関する情報を見たり、情報が印象に残っている媒体は、「テレビ・ラジオ」。
- ・ 肥満やダイエットに関する情報について、信頼性が高いのは、「医師、看護師、管理栄養士等の医療従事者」、「管理栄養士、保健師、運動指導者等の地域の指導者」。
- ・ 現在の体重を「やや多い」、「多い」と思っている人が多い。
- ・ 今の生活習慣を適切だと思っている人は少なく、「やや不適切」、「不適切」と思っている人が多い。
- ・ 今の生活習慣を「変えたいが何もしていない」という人が多い。

企業で働く方々の生活習慣等に関する質問調査票

本調査は、山口県内の企業で働く方々の健康に関する意識や、興味のある健康情報の内容などを調べ、今後、本県の健康づくり施策を立案する際に参考にさせていただきます。実施するものです。

調査は、無記名で行い回答者ご本人を特定することはございません。所属機関あるいは全体で集計し、事業計画等の資料として用います。また集計結果は所属機関ごとにお返しします。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

山口県健康福祉部健康増進課

～回答にあたってのお願い～

1. 質問表（両面1枚）の回答には、現在の回答者ご本人のことをお答えください。
2. できるだけ鉛筆で書いてください。
3. には、数字を書き込んでください。

には、チェックボックスをしてください。
間違えて消せないときは、“X”としてください。例)

問1 肥満やダイエットに関する情報に興味がありますか。

- とても興味がある
やや興味がある
どちらでもない
あまり興味がない
まったく興味がない

問2 最近6か月間で、肥満やダイエットに関して、見たり、読んだり、あるいは参加したりしましたか。近いものを選んでください。

- テレビ・ラジオ なし 6ヶ月に1回 2回 1回 2回 毎週
 新聞・雑誌 なし 6ヶ月に1回 2回 1回 2回 毎週
 フリーペーパー、折込紙 なし 6ヶ月に1回 2回 1回 2回 毎週
 インターネット（ウェブ、メルマガなど）
なし 6ヶ月に1回 2回 1回 2回 毎週
 パンフレット・ポスターなどの掲示物（行政や健康管理室から配布）
なし 6ヶ月に1回 2回 1回 2回 毎週
 講演会、セミナー、研修会、健康教育
なし 6ヶ月に1回 2回 1回 2回 毎週

問3 どのような媒体の肥満やダイエットに関する情報が印象に残っていますか。

テレビ・ラジオ
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない

新聞・雑誌
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない

フリーペーパー、折込紙
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない

インターネット（ウェブ、メルマガなど）
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない

パンフレット・ポスターなどの掲示物（行政や健康管理室から配布）
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない

講演会、セミナー、研修会、健康教育
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない

問4 最近1か月間で、1日どのくらいの時間、テレビを見ていますか。

1日 時間くらい

問5 最近1か月間で、1日どのくらいの時間、新聞・雑誌を読んでいますか。

1日 時間くらい

問6 最近1か月間で、1日どのくらいの時間、インターネット（携帯電話含む）を使っていますか。

1日 時間くらい

→裏面に続く

問7 肥満やダイエットに関する情報について、どのような人の情報の信頼性が高いと
 思いますか。

- 友人 高い やや高い 高い やや高い やや低い 低い
- 親 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- 年配者 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- 上司、先輩、教員 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- 大学の研究者など 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- 話の上手な講演者や著名人 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- テレビの出演者 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- テレビの出演者 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- 管理栄養士、保健師、運動指導者等の 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- 地域の指導者 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- 医師、看護師、管理栄養士等の 高い やや高い やや高い やや低い 低い
- 医療従事者 高い やや高い やや高い やや低い 低い

問8 生活習慣（食事、運動、睡眠）を変えるなら、最初にどのようなことをしますか。
 （複数回答可）

- 健康的な生活習慣について、インターネット、本、雑誌などで調べる
- なにか参加できるイベントがないか、インターネット、地域情報誌、市報などで
 探す
- 友人や家族に聞く
- 医療機関や専門機関を訪ねる

問9 肥満やダイエットに関する講演会やセミナーが所属機関（職場）外で開催
 されるとき、「積極的に」参加しようと思うのはどのような場合ですか。（複数回答可）

- 自分の健康に危機意識があるとき
- 自己学習や仕事のためになるとき
- 楽しいような内容があるとき
- 商品など何かももらえるとき

問10 肥満やダイエットに関する講演会やセミナーに参加する場合は、何を重視しますが。
 （複数回答可）

- 講師の知名度
- 取り上げるテーマや内容
- 開催時間
 （次にもチェックしてください。□平日昼間 □平日夕方 □休日）
- 開催場所
- 託児所の有無
- 参加費
- その他（)

最後に、ご本人のご職業・基本的な生活・健康状態等についてお聞きします。

お仕事は、交代勤務ですか。

- はい いいえ

どのような業務（部門）に従事されていますか。

- 事務業務 管理業務 生産・労務業務 技術・専門業務 その他

最近1か月間の全般的な健康状態はどう思いますか。

- 良い やや良い 普通 あまり良くない 良くない

現在の体重は、適正だと思いますか。

- 少ない やや少ない 適正 やや多い 多い

今の自分の生活習慣（食事、運動、睡眠）は適切だと思いますか。

- 適切 まあ適切 どちらでもない やや不適切 不適切

最近6か月間に、生活習慣（食事、運動、睡眠）を変えましたか。

- 変えようと考えたことはない 変えたいが何もしていない 変えようと実践中
- 変えた 変えただが元に戻った

年齢 歳

性別 男性 女性

結婚 結婚している 結婚していない

同居している子供（15歳未満） いる いない

夫、妻、子供以外の同居者 いる いない

山口県の出身ですか はい いいえ

現在の体重 kg

小数点以下を四捨五入して整数で記入してください。

現在の身長 cm

小数点以下を四捨五入して整数で記入してください。

※体重、身長を最近計測されていない場合は、現在把握されている数値で結構です。

現在かかっている病気がありますか。（複数回答可）

- 糖尿病 高血圧 腎臓病 高脂血症 その他 なし
- 高血圧 糖尿病 高血圧 高脂血症 脳卒中にかかった人がいますか。
- はい いいえ

質問はこれで終了です。ご協力ありがとうございました。

大学生の生活習慣等に関する質問調査票

本調査は、山口県内の大学生の健康に関する意識や、興味のある健康情報の内容などを調べ、今後、本県の健康づくり施策を立案する際に参考にさせていただくために実施するものです。

調査は、無記名で行い回答者ご本人を特定することはございません。各大学あるいは全体で集計し、事業計画等の資料として用います。また集計結果は各大学ごとにお返しします。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただけますようお願い申し上げます。

山口県健康福祉部健康増進課

～回答にあたってのお願い～

1. 質問表（両面1枚）の回答には、現在の回答者ご本人のことをお答えください
2. できるだけ鉛筆で書いてください。
3. には、数字を書き込んでください。

には、チェックロをしてください。

間違えて消せないときは、“X”としてください。例)

問1 肥満やダイエットに関する情報に興味がありますか。

- とても興味がある
やや興味がある
どちらでもない
あまり興味がない
まったく興味がない

問2 最近6か月間で、肥満やダイエットに関して、見たり、読んだり、あるいは参加したりしましたか。近いものを選んでください。

- テレビ・ラジオ なし 6ヶ月に1, 2回 月1, 2回 毎週
 新聞・雑誌 なし 6ヶ月に1, 2回 月1, 2回 毎週
 フリーペーパー、折込紙 なし 6ヶ月に1, 2回 月1, 2回 毎週
 インターネット（ウェブ、メルマガなど）
なし 6ヶ月に1, 2回 月1, 2回 毎週
 パンフレット・ポスターなどの掲示物（行政や健康管理室から配布）
なし 6ヶ月に1, 2回 月1, 2回 毎週
 講演会、セミナー、研修会、健康教育 なし 6ヶ月に1, 2回 月1, 2回 毎週

問3 どのような媒体の肥満やダイエットに関する情報が印象に残っていますか。

- テレビ・ラジオ
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない
 新聞・雑誌
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない
 フリーペーパー、折込紙
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない
 インターネット（ウェブ、メルマガなど）
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない
 パンフレット・ポスターなどの掲示物（行政や健康管理室から配布）
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない
 講演会、セミナー、研修会、健康教育
残っている やや残っている どちらでもない あまり残っていない 残っていない

問4 最近1か月間で、1日どのくらいの時間、テレビを見ていますか。

1日
 時間くらい

問5 最近1か月間で、1日どのくらいの時間、新聞・雑誌を読んでいますか。

1日
 時間くらい

問6 最近1か月間で、1日どのくらいの時間、インターネット（携帯電話含む）を使っていますか。

1日
 時間くらい

→裏面に続く

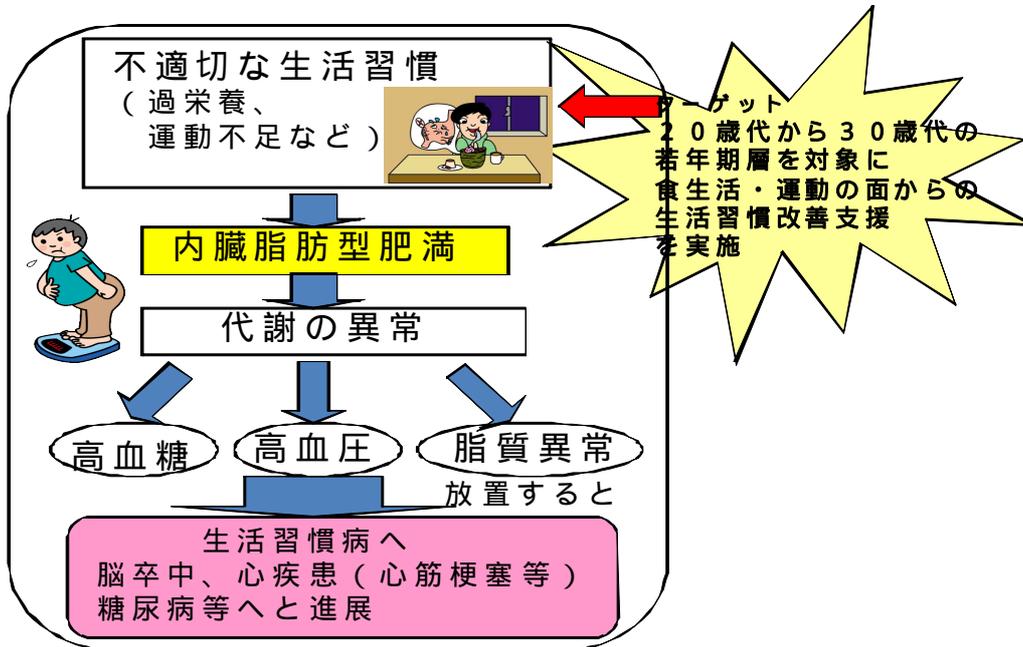


5. 20歳代、30歳代からの 生活習慣改善支援の必要性

平成20年度から、新たに各医療保険者に対して、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象とした、メタボリックシンドロームの概念を導入した特定健康診査・特定保健指導が義務づけられたところであり、40歳未満を中心としたポピュレーションアプローチとしてのメタボリックシンドローム予防対策が急務となっています。

本県では、県民健康栄養調査結果より、40歳未満である20歳～30歳代において、他の年代と比較すると、野菜の摂取量が低く、朝食欠食率が高い、運動習慣者が少ない等の現状があり、さらに、40歳代～50歳代と比較して、適正体重に対する認知や、食生活の改善、運動習慣等に関して意識の低い人が多いこと等がわかりました。

こうしたことから、本県では、20歳代～30歳代の方をターゲットとしたメタボリックシンドローム予防を推進するため、主に食生活・運動の面からの生活習慣改善支援を実施することとしました。





6. 20歳代、30歳代への
生活習慣改善支援について
～見て、気づき、そして行動へ～

本県の現状や課題を踏まえ、20歳代、30歳代の方が、生涯にわたって健康で生き生きと過ごすことができるよう、食生活・運動分野において実践してほしい4つの重点項目を以下に示しました。

【実践してほしい4つの重点項目】

- 栄養バランスのよい適量な食事をとろう！
- もっと野菜を食べるようにしよう！
- 朝食欠食をなくそう！
- 今よりも身体活動量や運動量をふやす工夫をしよう！

これらが実践できるための支援を、下記の手順に沿って実施しましょう！

【支援の手順】

ステップ	主なポイント
1. 確認ステップ (P41～)	対象者の現在の生活習慣改善に対する関心度(変容ステージ)を把握しましょう！ 変容ステージ別の心理的特徴や支援ポイントを確認しましょう！
↓	
2. 必修ステップ (P45～)	対象者の食生活・運動等に関する意識・知識がどの程度であるか、把握しましょう！
↓	
3. 実践ステップ (P47～)	対象者の食生活・運動等に関する意識・知識を高め、生活習慣改善行動・実践へ移せるための支援をしましょう！

LESSON 1



確認ステップ

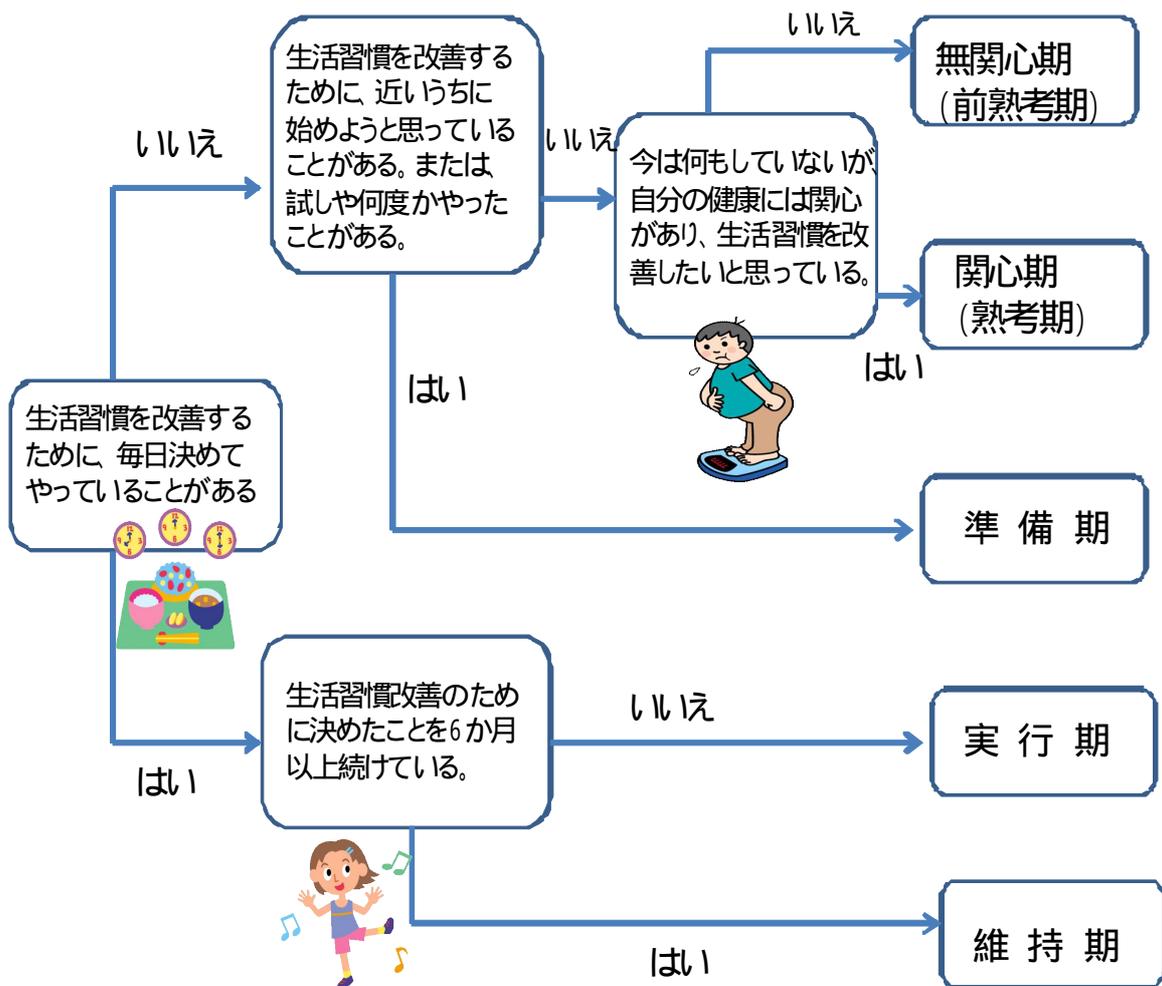
対象者の現在の生活習慣改善に対する

関心度（変容ステージ）を把握しましょう！

【変容ステージの判定】

人が自発的に望ましい生活習慣を身につけるためには、以下に示す5つの段階（変容ステージ）があることがプロチャスカらによって提唱されました。生活習慣を変えるために用いる方法は、ある変容ステージにいる人には有効であっても、別の変容ステージにいる人には、有効でないばかりか、むしろ害になる場合があります。

支援を始める前に、まず、対象者、対象集団がどの変容ステージにいるか、対象集団には、どの変容ステージにいる人が多いのかを見極めることが重要です。



各変容ステージの心理的特徴と支援方法

1) 無関心期 (前熟考期)

段階	・自分の生活習慣に問題があることを否定し、現在の生活習慣を変える意図がない段階にあります。
心理的特徴	・周囲の忠告に抵抗し、「大きなお世話だ」と考えています。
課題	・自分の生活習慣に問題があることを理解し、問題から目をそむけていることに気づくことが必要です。
支援方法	<ul style="list-style-type: none"> ・無関心期から関心期へ進むためには、問題行動を変えることの良い面に対する認識を高めることが有効です。 ・そのためには、「今の生活習慣を続けると将来どうなるのか」、「将来、自分はどなりたいのか」について一緒に考えてみるのが大事です。 ・考える材料として、脳卒中や心筋梗塞などの何十年後かに起こる病気と現在の生活習慣の関係に関する正しい情報を提供することが重要です。 ・否定的な動機は長続きしないことから、「～したくないから」ではなく「～したいから」というように考えてもらいましょう。 ・この段階の人に対して、過剰に介入することは抵抗を生みますが、放置することはその人の行動を容認することにつながる可能性がありますので注意を要します。

2) 関心期 (熟考期)

段階	・自分の生活習慣に問題があることに気付いていて、生活習慣を変える方が良く考え始め、近い将来 (通常 6 か月以内) に生活習慣を変える意図はあるが、実際には、まだ何もしていない段階にあります。
心理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に問題があることを認め、真剣に解決しようとしています。 ・自分がとるべき行動について漠然とした計画 (半年以内) を持っていますが、まだ準備ができていないと考えています。 ・しかし、変わりたいと思いつながら、失敗するかもしれないという不安、恐怖があり、無意識に行動変容に抵抗するなど心理的葛藤があります。 ・また、早まった行動をとり、行動変容に失敗したことを正当化したり、劇的な解決方法を探し続けたりします。 ・将来のより良い自分より、現在の慣れ親しんだ自分を好む傾向があり、しばしば、長期間 (数年) 熟考期にとどまっていることがあります。
課題	・問題行動について意識を高め、行動変容することの価値について個人的に確信する必要があります。
支援方法	<ul style="list-style-type: none"> ・「自分はどなりたいか?」、「自分はどなりたいか?」など目標を明確にするよう支援します。 ・自分の行動について、以下のツールを使って正しいデータを収集することを支援します。 自己記録表によるモニタリング 問題行動の直前と直後の出来事を思い出して書き出してもらいます。

3) 準備期

段階	・望ましいと考えている生活習慣を 1 ヶ月以内に始めることを計画し、そのための準備を行っている段階にあります。
心理的特徴	・意識は高く、行動の後に得られる結果もはっきり予測していますが、関心期の心理的葛藤は持続しています。
課題	・行動変容への決意と自信を深め、行動の継続を妨げる要因を想定し、それを解決する方法や心構えをしっかりとしておく必要があります。

支援方法	<ul style="list-style-type: none"> ・行動変容を容易にする特効薬ではなく、真の行動変容には痛みが伴い、努力が必要であることを、本人が覚悟できるように援助します。 ・準備期から実行期へ進むためには、行動を起こすことによって生じる悪い面に対する認識を少なくさせることが有効なので、思考を過去から未来へ向け、変わることへの決意と自信を深めるよう支援します。 ・コミットメント（行動する意欲を持つことに加えて、行動変容する能力があると信じること）により、意欲と信念が意思を強化します。 ・行動変容を促進する5つのテクニック <ul style="list-style-type: none"> 小さな一歩を踏み出す。（ささやかだが、必要不可欠なステップ） 行動開始日を設定する。（一度決めたら延期しない） 公表する。（勇気を持つ） 行動変容することを最優先する。（周囲の援助） 自分のための行動計画を作る。（具体的な計画）
------	--

4) 実行期

段階	・望ましいと考えている生活習慣を開始して6か月以内の段階にあります。
心理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・行動変容が達成されたと勘違いすることがあります。 ・意欲は高いですが、実行していることについて周りからの励ましがないと、落胆することがあります。
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲を低下させないこと、十分に心身の休養をとること、周りから得られる支援を最大限に有効利用することが必要です。 ・行動だけでなく、意識、セルフイメージ、考え方を、状況に応じて適切なものに変える必要があります。
支援方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ステージの進行を抑制する要因には、以下の5つがあります。 <ul style="list-style-type: none"> 準備の軽視 簡単すぎる行動計画（真の行動変容には努力が必要） 「特効薬」という神話 同じことをさらに続けること（同じ苦痛をさらに味わう） エネルギーの枯渇 ・報酬や罰により、良い行動を増やし、悪い行動を減らすことにより自己強化するように支援します。 ・問題のきっかけになる刺激を避け、健康行動をとるきっかけとなる刺激を増やす刺激統制についてアドバイスします。 ・ストレスマネジメントの必要性と方法について支援します。

5) 維持期

段階	・望ましいと考えている生活習慣を6か月以上継続している段階にあります。
心理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・問題行動を克服できたという自信過剰が出現します。 ・自信過剰は日々の誘惑を生み出し、逆戻りしやすくします。
課題	・実行期とは異なる、新しい状況での課題解決方法を学ぶ必要があります。
支援方法	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの取組を振り返り、困難を乗り越え達成したことを誇りに思うことで、決意を新たにできるようにします。 ・獲得した健康行動は、今でも簡単にやめる可能性があることを自覚し、自信過剰にならないように支援します。



どの変容ステージの人が多いのでしょうか？

～ 企業で働く方及び大学生の生活習慣等に関する質問調査結果より～

問) 最近6か月間に、生活習慣(食事、運動、睡眠)を変えましたか？

変えようと思ったことはない 変えたいが何もしていない
 変えようとして実践中 変えた 変えたが元に戻った

結果)

行動変容ステージ	質問回答項目	企業従事者	大学生
無関心期(前熟考期)	変えようと思ったことはない	31.0%	23.0%
関心期(熟考期)	変えたいが何もしていない	39.8%	39.2%
準備期	変えたが元に戻った	3.1%	3.9%
実行期	変えようとして実践中	16.4%	21.9%
維持期	変えた	8.2%	8.0%

企業で働く方及び大学生のどちらも、変えたいが何もしていない関心期(熟考期)の人が最も多い状況となっています。

無関心期(前熟考期)、関心期(熟考期)を合わせると、企業で働く方では、約7割、大学生では、約6割の方がこの変容ステージにいるという結果でした。

もしも、これらの人が、自分の健康について関心を持ち、健康意識が高まり、行動変容のための実践へと移せたら、どんな影響がでるのでしょうか？

私たち支援者は、特に無関心期、関心期の方をターゲットに生活習慣改善支援を行うことが効果的であるといえます。



【基本的知識のチェック】

- 1 「BMI」について
肥満度の判定方法の1つにBMI $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$ がある。
肥満度が「普通」と判定されるBMIは、
(A 12.0~18.5未満 B 18.5~25.0未満 C 25.0~31.5未満) である。
- 2 「肥満」について
肥満とは、体内で、(A 糖 分 B コレステロール C 脂 肪) が過剰に蓄積した状態のことをいう。
- 3 「肥満」の判定について
見た目では判断できない肥満の持ち主のことを「かくれ肥満」と呼びますが、かくれ肥満かどうかを判定するときは、
(A 基礎代謝量を測る B 体脂肪率を測る C 骨密度を測る)
- 4 「栄養バランスのよい食事」について
「栄養バランスのよい食事」をとるためには、
(A エネルギーをとりすぎないこと B 間食を食べすぎないこと C 主食、主菜、副菜を組み合わせること) と各人に合った適切な量をとることが大切である。
- 5 「体重とエネルギーの関係」について
体脂肪1kg減らすために必要なエネルギー量は、
(A 70kcal B 700kcal C 7,000kcal) である。
- 6 「野菜摂取量」について
1日に摂りたい野菜摂取量は、
(A 350g以上 B 250g以上 C 150g以上) で、
私たちの食生活では、(A 十分とれている B 不足している) と言われている。
- 7 「減量するときの食事」について
減量したいときには、(A 野菜摂取量を増やす B 食事回数を減らす C 主食をぬく) のが効果的である。
- 8 「朝食」について
朝食を食べると、体温と体内の(A 脂肪酸値 B 血糖値 C アミノ酸値) が上昇し、脳の働きが活性化される。
- 9 「生活活動」について
歩行や階段昇降、床そうじ、洗車など、日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う生活活動は、健康づくりのための身体活動・運動として、(A 効果がある B 効果はない)。
- 10 「身体活動の量」について
エクササイズとは身体活動・運動量を表す単位であり、エクササイズガイド2006では、健康づくりのための身体活動・運動量として、週に(A 3エクササイズ B 13エクササイズ C 23エクササイズ)、そのうちの(A 1エクササイズ B 4エクササイズ C 8エクササイズ)は、活発な運動をという目標が示されている。



実践ステップ

支援者は、山口県内の20歳代、30歳代の方が、
食生活・運動等に関する健康情報を見て、聞いて

その内容を理解して

生活習慣改善の必要性に気づいて

行動・実践行動へとつなげるための支援をしないとけません。

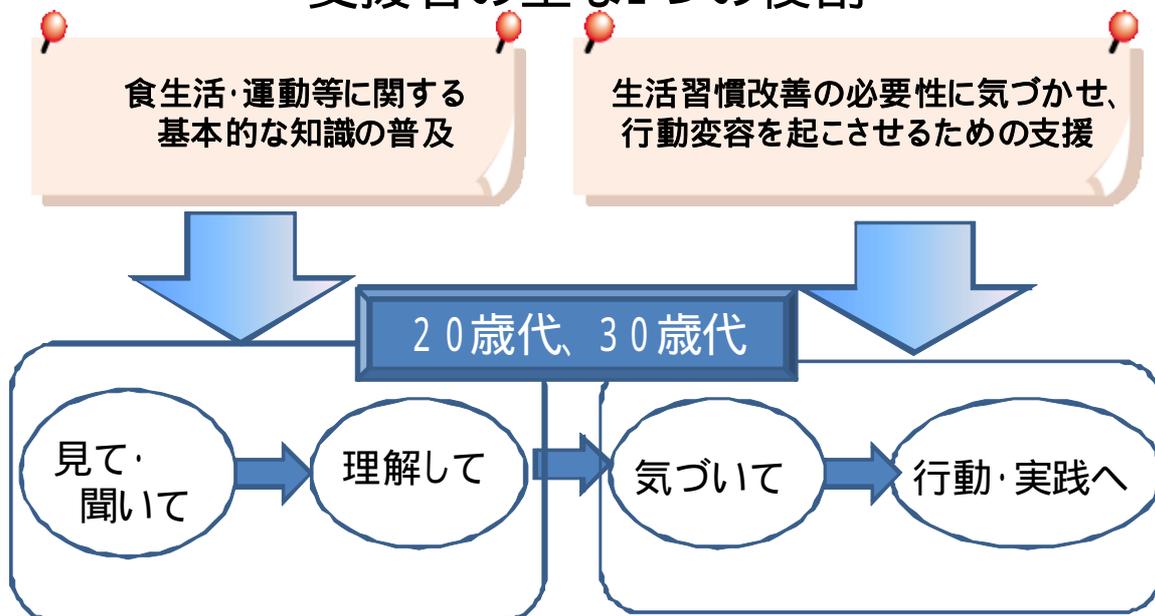
そのために、支援者は、

食生活・運動等に関する基本的な知識の普及

生活習慣改善の必要性を認識させ、行動変容を起こさせるための支援

という主に2つの支援を行うことが求められています。

支援者の主な2つの役割



【食生活・運動等に関する基本的な知識の普及について】

必修ステップで確認した対象者の食生活・運動等に関する基本的な意識・知識を高める支援を P 5 7 からの支援ツールを参考・活用して実施しましょう。

必修ステップ項目	参考支援ツール	ページ
健康に関する意識・実践状況	7つの健康習慣と実践数と 平均余命の関係	5 7
BMI について	BMI の求め方	5 8
肥満について 肥満の判定について	かくれ肥満とは？	5 9
栄養バランスのよい食事について	バランスのとれた食事について	6 0
体重とエネルギーの関係について	体重とエネルギーの関係を感覚的に把握する	6 6
野菜摂取量について	1日に350gの野菜を食べましょう 野菜食べていますか？ どうしたら、野菜もっと食べられる？	6 8 6 9 7 1
減量するときの食事について	野菜の摂取量と肥満の関係 野菜をしっかりと食べることの意義は？	7 7 7 8
朝食について	朝食のはたらき 朝食を欠食する人では、肥満の頻度が高い 欠食をしないために	7 9 8 0 8 1
生活活動について	身体活動・運動の効用 歩数計の活用	8 2 8 3
身体活動の量について	「エクササイズガイド2006」の基本的な考え方と使用法の解説 エクササイズの単位と身体活動量について	8 4

【生活習慣改善の必要性に気づかせ、 行動変容を起こさせるための支援について】

意識・知識が高まったことを確認したら、P53～の自己記録表や目標設定・行動計画シートを活用して行動変容を起こさせるための支援を実施しましょう！

【目標設定と行動計画】

1. まず、自分はどなりたいか考える（目標設定）

あなたはどんな自分になりたいですか？

どんな生活がしたいですか？10年後、20年後、30年後、・・・中長期的に考えてみましょう。

2. 理想と現実のギャップを考える（課題の認識）

あなたの生活習慣のどこに課題がありそうですか？

あなたが望ましいと思う生活習慣と現実の生活習慣のギャップを考えてみましょう。

3. 課題の解決方法を考える（行動計画）

あなたの課題を解決する方法を考えてみましょう。

「朝食を食べない」という課題に対して、「朝食を食べる」という解決方法は有効な方法ではありません。まず、朝食を食べない理由は何か？ 朝時間がない 朝時間がない理由は何か？ 起きるのが遅い 起きるのが遅い理由は何か？ 寝るのが遅い 寝るのが遅い理由は何か？ 深夜テレビを見る 深夜テレビを見るのはなぜか・・・というように、原因をたどって、究極の原因は何かを追及してみましょう。

究極の原因がわかったら、次に、思いつく限りたくさん具体的な解決策をノートに書き出してみましょう。具体的という点が重要です。

次に、それぞれの解決策について、実行可能かどうか、実行の妨げになるものはないか、よく吟味して、どれが一番良い解決策か選んでみましょう。

どのような解決策があるか支援ツール「欠食をしないために」を参考にしてください。

【行動計画の例】

食生活に関する目標	運動習慣に関する目標
<ul style="list-style-type: none"> ・間食をやめる ・副菜を1日5皿とる ・油ものは1日1皿にする ・ご飯のおかわりをしない ・夕食のおかずを一品減らす 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日20分間のウォーキングをする ・1日の歩数を、現在の歩数より2,000歩増やす ・ラジオ体操をする ・毎日掃除をする ・毎日10分間ダンベル体操をする ・自転車に30分間乗る

4. 行動計画を実行する準備をする

行動計画の実施に何が必要か、よく考えてしっかり準備しましょう。

継続の妨げになることをできるだけたくさんノートに書きだし、ひとつひとつ解決策を考えておきましょう。準備不足で、拙速に実行することは、挫折の原因になります。

生活習慣改善に取り組んだが、もしも途中で挫折したときはどうするかについても考えておきましょう。

5. 行動計画を実行する

準備が十分できたと思ったら、行動計画を開始する日を決めましょう。

開始する日を決めたら、周りの信頼できる人にそのことを打ち明けて応援してもらいましょう。

6. 自己記録表で自己管理する

支援ツール「自己記録表の意義と使い方」(P52)を参考に、自己管理しましょう。

一回の取り組みで成功することは稀です。失敗しても、何度でもやり直せば何の問題もありません。生活習慣病の予防は10年、20年の単位で考えましょう。

食事と運動の行動計画の立て方

1. どのくらいエネルギーを減らせばよいか？

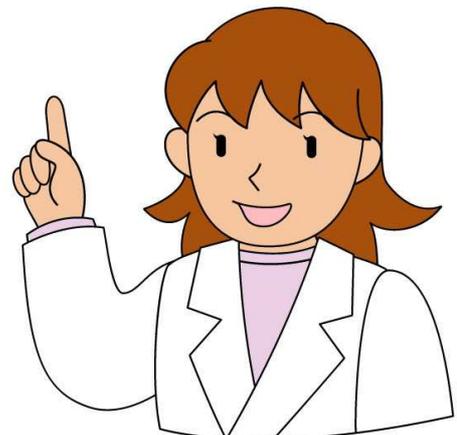
- ・ 1日に必要なエネルギーは、個人差はありますが、平均的には 2,000～2,500kcal くらいです。
- ・ 1日 200～300kcal の増減が、1か月で約 1kg の体重の増減につながることから、体重をコントロールするためには、現在の生活習慣の 80～90%は維持しながら、10～20%を変えればよいこととなります。
- ・ たとえば、現在 BMI が 25 以上あって、減量が必要な人の場合、1日 200～300kcal ずつ少なくすることにより、1か月で 1kg、6か月継続すれば 6kg、1年間継続すれば 12kg の減量が可能になります。

2. 行動計画の具体例

- ・ 1日に 200kcal を減らすことにした場合、これを食事と運動に分けます。
- ・ たとえば、このうち 60kcal を運動で消費するためには、約 20 分のウォーキングで達成できます。行動計画としては、1日のうち、どこかの時間帯で「約 20 分間のウォーキング」の時間を作ります。決まった時間を取れない場合は、歩数計を使って「1日の歩数を現状より 2,000 歩増やす」でも同じ効果が得られます。
- ・ 残りの 140kcal は食事か間食を減らすことによって達成します。このとき役に立つのが、1日の食事記録です。140kcal と言えば「おにぎり 1 個分」です。何を減らせばいいかわからないときは、栄養士にアドバイスしてもらいましょう。

行動計画の例

食生活に関する目標	運動習慣に関する目標
<ul style="list-style-type: none">・ 間食をやめる・ 副菜を 1日 5 皿とる・ 油ものは 1日 1 皿にする・ ご飯のおかわりをしない・ 夕食のおかずを一品減らす	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日 20 分間のウォーキングをする・ 1日の歩数を、現在の歩数より 2,000 歩増やす・ ラジオ体操をする・ 毎日、掃除をする・ 毎日 10 分間ダンベル体操をする・ 自転車に 30 分間乗る



食事と運動の目標の立て方

行動計画作成の例

次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった減量方法を考えてみましょう。
(体重1kg減らす=腹囲1cm減らすとしての計算)

①あなたの体重は？ (腹囲は100.5cm)

②当面目標とする体重は？ まずは、1ヶ月に 減量で、半年・・・

③目標達成までの期間は？
確実にじっくりコース： ÷ =

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

× 7,000kcal^{*} =

÷ ÷ 約30日 =

*体重1kgを減らすのに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに
減らすエネルギー 200 kcal

運動で

60 kcal

普通歩行10分
速歩 10分



腹筋

食事で

140 kcal

甘い炭酸飲料飲まない
砂糖は甘味料



揚げ物は 菓子は2日に
1日1料理 1回、1個まで

厚生労働省ホームページより引用

自己記録表の意義と使い方

1. 意義

自分は毎日どんな生活を送っているか、自分のことだからよくわかっているというかもしれませんが、実際に何をしたかノートに書きだすことで初めてわかることがたくさんあります。

何か始めようと思ったときに、思うだけではなく、毎日決めたことをしたかどうか × で記録するだけでも、自分について何か新しい発見があるものです。ぜひ、自己記録表を作成して、使ってみてください。

できれば、自己記録表は壁に貼っておきましょう。やり忘れの防止になります。また、家族や同僚など人の目につく場所に貼っておけば、決めたことを継続する動機になります。

こうして記録したものが蓄積されてくると、自信につながります。自分の生活を自分でコントロール出来ているという気持ちの張りも出てきます。このような気持ちになることが、生きがいにつながっていくと思われれます。



2. 使い方

まずは、とにかく毎日書く習慣をつけましょう。成果は二の次で結構です。時々書き忘れても、気にせず、最初は1週間、次は1か月というふうに、続けてみましょう。

何を記録するかは、自分で決めましょう。最初は欲張らずに1つか2つの項目から始めるといいと思います。

たとえば、毎日決まった時間に体重計に乗って、体重を記録するだけでも結構です。

記録がたまってきたら、振り返ってみましょう。何か気がつくことはありませんか。

ここで気づくことが大切です。うまくいったことも、うまくいかなかったことも、なぜそうなったのか、冷静に考えてみましょう。

自己記録表は、支援ツールを参考にして、記録する項目を工夫してみましょう。楽しく、見栄えのする、自分だけの自己記録表を作ってみてください。

毎日の自己記録表（例）

- ・目標を達成するために必要な行動計画（5つ以内）を立てよう。
- ・行動計画は、できるだけ具体的で、実行可能なものにしよう。
- ・行動計画を実行できたかどうか、毎日記録しよう。（よくできた、まあまあできた、×できなかった）

行動目標・到達目標							
行動計画	月 日 ()						
出来事 感想 覚書など							

週に一度の振り返り（例）

（平成 年 月 日）

<p>行動計画達成率</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・行動計画達成率を%で表現してみよう。 ・行動計画の達成率に変化はあったか？どんな変化があったか？ ・変化があった場合、その原因を考えてみよう。
<p>セルフ・エフィカシー （自己効力感）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・行動計画の項目ごとに、実行する自信が増加したか減少したか振り返ってみよう。 項目 1 . 項目 2 . 項目 3 . 項目 4 . 項目 5 .
<p>総合評価</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全体として、生活習慣の改善は進んでいるか自己評価しよう。 ・進んでいないとすると、その問題点は何か考えてみよう。 ・問題点を解決、あるいは回避する方法を考えてみよう。
<p>行動計画の見直し</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・目標達成率、セルフ・エフィカシー、総合評価をもとに、行動計画を実行可能なものに見直そう。

自己記録表 (例)

年 月 日 ~ 月 日 (ヶ月目)

年 月 日スタート

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
体重 kg	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
BMI							
体脂肪率%	%	%	%	%	%	%	%
運動	ウォーキング 分	ウォーキング 分					
	自転車(通勤) 分	自転車(買物等) 分	自転車(買物等) 分				
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	歩数計歩数 歩	歩数計歩数 歩					
食べたもの 朝							
食べたもの 昼							
食べたもの 夜							
食べたもの 間食							
便通の有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
備考 ・ 日記など							



7. 参考支援ツール

実践ステップの際に、対象者に正しい健康情報を伝えるためのツールやその他いろいろな参考ツールです。

このツールを使用して支援をしてもいいですし、このツールをもとに、独自のものを作成してみてもいいでしょうか？

7つの健康習慣と実践数と平均余命の関係

健康と生活習慣との関係については、ブレスローの7つの健康習慣が代表的なものとしてあげられています。ブレスローは、健康習慣から次の7つを選び、実施している健康習慣の数の多い者ほど疾病罹患が少なく、寿命も長かったことを明らかにしました。

《7つの健康習慣》

1. 適正な睡眠時間（7～8時間）をとる
2. 喫煙をしない
3. 適正体重を維持する
4. 過度の飲酒をしない
5. 定期的に運動をする（※）
6. 朝食を毎日食べる
7. 間食をしない

（※） ブレスローの7つの健康習慣（原本）では、「定期的にかなり激しい運動をする」となっています。

		守っている健康習慣の数 ▼	現在の年齢は			
			45歳 ▼	55歳 ▼	65歳 ▼	75歳 ▼
男性	0～3		21.6 年	13.8 年	10.6 年	7.4 年
	4～5		28.2	20.2	13.7	10.2
	6～7		33.1	25.0	17.4	11.2
女性	0～3		28.6	20.2	12.4	8.6
	4～5		34.1	25.1	17.3	11.7
	6～7		35.8	27.8	19.9	12.5

ブレスロー（1973）

（資料：首都大学東京大学院教授 星 旦二）

実践項目が0～3の人と、6～7の人では、

45歳男性の場合、平均余命が11.5年も差がでます。

BMI（ボディ・マス・インデックス）の求め方

身長からみた体重の割合を示す体格指数で、**肥満度を表す指標**として国際的に用いられています。

【計算式】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \boxed{} \text{で求めることができます。}$$

上記の式で求めた数値を下表にあてはめ、肥満度を判定します。

やせ	普通	肥満
18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上

健康のために好ましい数値は **22** とされており、生活習慣病にかかる人の割合が最も低い BMI の値であると言われてています。



山口太郎さん（160cm, 65kg, 男性）の場合、
BMI = 65(kg) / [1.6(m) × 1.6(m)] ≒ 25.4 より、BMI は 25 以上

→ 「肥満」と判定されます。

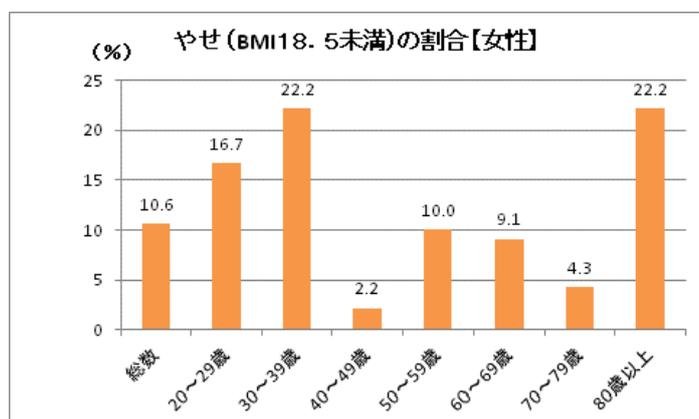
そして、山口さんが健康のためにダイエットする場合、まずは、BMI が 25 未満になるように目標をたて、次第に適正体重を目指しましょう！

BMI 25 の場合の体重 = 1.6(m) × 1.6(m) × 25 ≒ 64.0

適正体重 = 1.6(m) × 1.6(m) × 22 ≒ 56.3

みなさんは自分の肥満度と適正体重を求めることができましたか??

また、本県では、20歳～30歳代の若い女性において、BMI 18.5 未満である「やせ」の者の割合が多い状況となっています。健康美も含めた健康の維持・増進のため適正な体重やバランスのとれた食生活の確立を目指しましょう！



平成 22 年県民健康栄養調査

かくれ肥満とは？

肥満とは、体内で脂肪が過剰に蓄積した状態のことをいいます。

かくれ肥満とは、その名の通り隠れた肥満の持ち主のこと。

みなさんは「体重さえ軽ければ肥満とは無縁」なんて思っていないですか？？

実はひとことに「肥満」といっても、複数の判定法があります。

生活習慣病予防において、みなさんに知ってほしい肥満の判定方法は以下の2つです。

・ **BMI による肥満度の判定** →前のページを参照して下さい。

・ **体脂肪率による肥満度の判定**

体重に占める体脂肪の割合を体脂肪率（％）と言います。

家庭で体脂肪計を用いて測定する際の目安は下表参照。

性別	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満
男性	体脂肪率 20%以上	25%以上	30%以上
女性	体脂肪率 30%以上	35%以上	40%以上

BMI では「やせ」や「普通」だった人が、体脂肪を計ってみたら肥満だったということも！！

このような、見た目では判断できない肥満の持ち主のことを『**かくれ肥満**』と呼びます。

逆に、体重や BMI の値が大きくても体脂肪が低い人は肥満とは言えない場合もあります。

例) 相撲力士やプロレスラー、スポーツ選手など、筋肉や骨の割合が多い人



体重や BMI は、体格を知るためのあくまで目安です。

真の肥満を知るには、体脂肪率について知ることが必要です。

「バランスのとれた食事について」

近年、ライフスタイルの変化に伴い、壮年期男性を中心とした肥満者の増加や、朝食欠食などの不規則な食事をする人の増加、野菜摂取量の不足などが原因でおこる栄養バランスの崩れなど、食生活に関する様々な問題が生じています。

このため、各人に合った食事量を摂取し、食事の内容がバランスのとれたものであることが大切です。

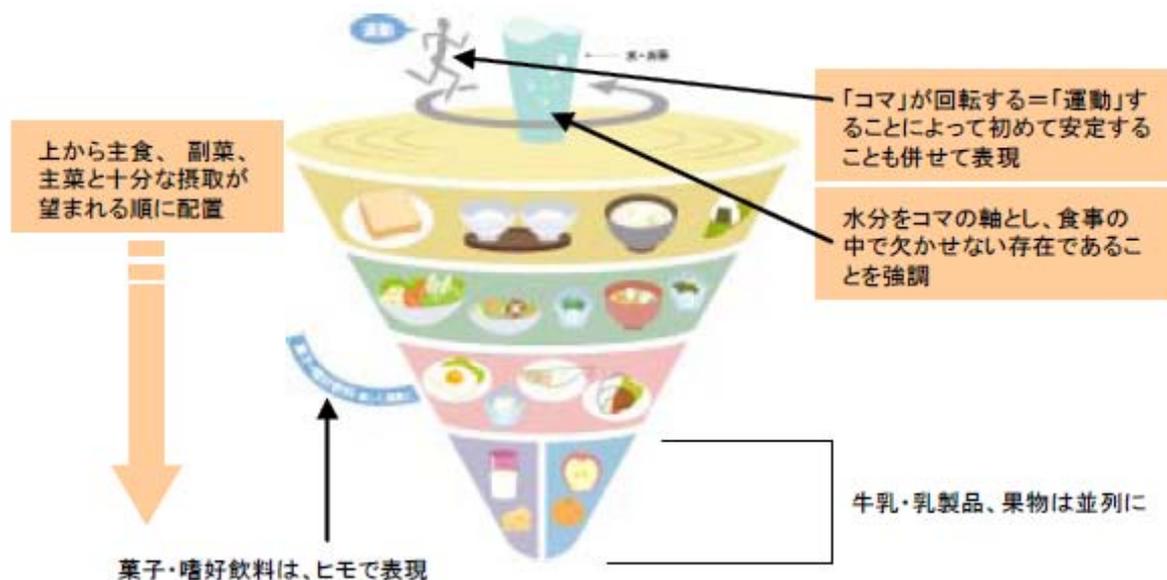
食事バランスガイド 基本的な考え方と使用法の解説

(1) 食事バランスガイドとは？

「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすく示しています。

「コマ」の上から十分な摂取が望まれる「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の順番に示しています。

「コマ」をイメージとして描くことで食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、継続的な運動の重要性も表現しています。



※ 食事バランスガイドは健康的な方々の健康づくりを目的に作成されたものです。糖尿病・高血圧などで病院や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

(2) 料理区分

料理区分（主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物）ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現されています。実際にとっている料理の数を数える場合には、『料理例』を参考に、いくつ（SV）をとっているかを確認することで、1日にとる目安の数値と比較できます。

【主食】

（ごはん、パン、麺類、その他の穀類の料理）



山口版料理例 1つ分 = ささげごはん

2つ分 = ゆず香寿司（主菜1つ分）

【副菜】（野菜、いも、きのこ、海藻の料理）



山口版料理例 1つ分 = はなっこりーのカッテージチーズサラダ

2つ分 = けんちょう（主菜1つ分）

【主菜】（肉、魚、卵、大豆の料理）



山口版料理例 1つ分 = つしま

【牛乳・乳製品】（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）



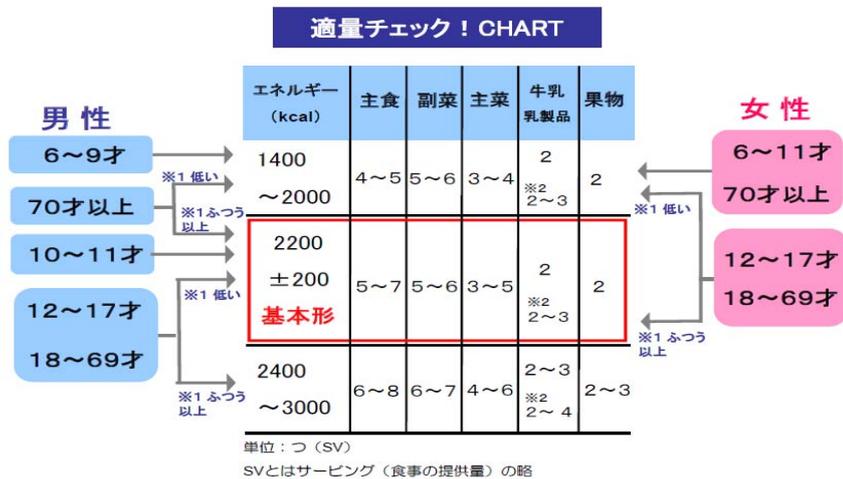
【果物】（みかん、りんご、すいか、いちごなど）



山口版の例 1つ分 = 夏みかん半分

(3) 「食事バランスガイド」の使い方

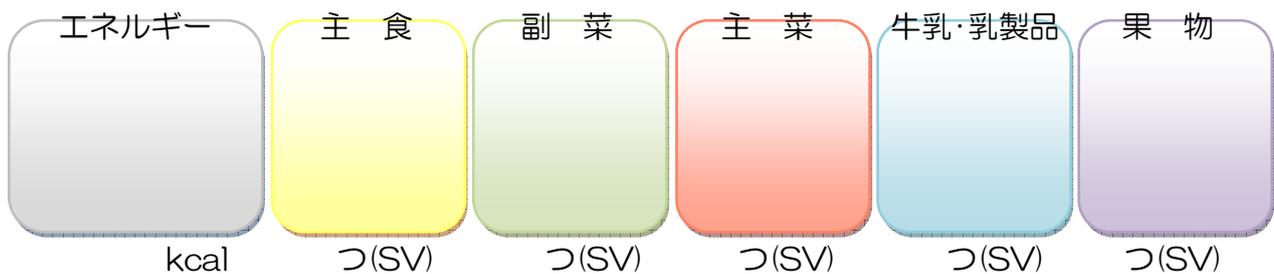
- ステップ1 自分が1日に必要なエネルギー量をチェック！
- ステップ2 料理区分ごとの摂取の目安をチェック！



＜身体活動レベル（活動量）の見方＞
 「低い」 1日中座っていることがほとんど
 「ふつう以上」 低いに該当しない人。さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要。

- ※身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなど軽い“運動”をして身体活動レベルを上げましょう！
- ※肥満（成人でBMI≥25）の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を減らす等の工夫が必要となります。

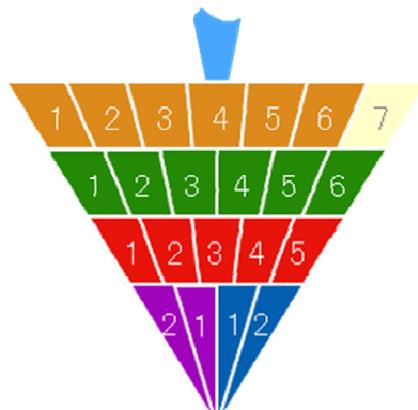
ステップ3 自分の1日の適量を記入しましょう！



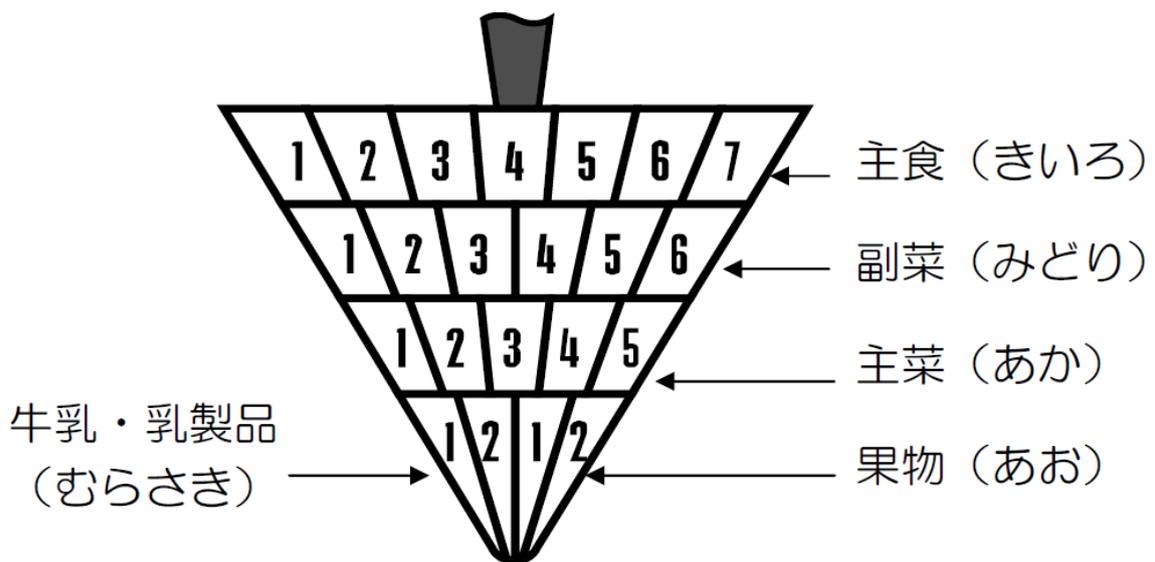
ステップ4 山口版1日の食事例を参考に、実際に自分の食事を書き出して、
 食べた量を料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう！
 自分のコマに色をぬって食事バランスを確認しましょう！

【山口版 1日の食事例】 (山口版食事バランスガイド&レシピ集より引用)

	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	ちりめんご飯	2				
	けんちょう		2	1		
	みそ汁	1つ (SV) 未満のため表示なし				
	なし (1/2個)					1
	牛乳 (200mL)				2	
昼食	ご飯	2				
	ほうれん草の磯辺和		1			
	小伊ワシの南風揚げ			1		
夕食	ゆず香寿司	2		1		
	にごみ		1	1		
	鯨の南蛮風		2	1		
	みそ汁	1つ (SV) 未満のため表示なし				
間食	りんご (1/2個)					1
合計		6	6	5	2	2



	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計						



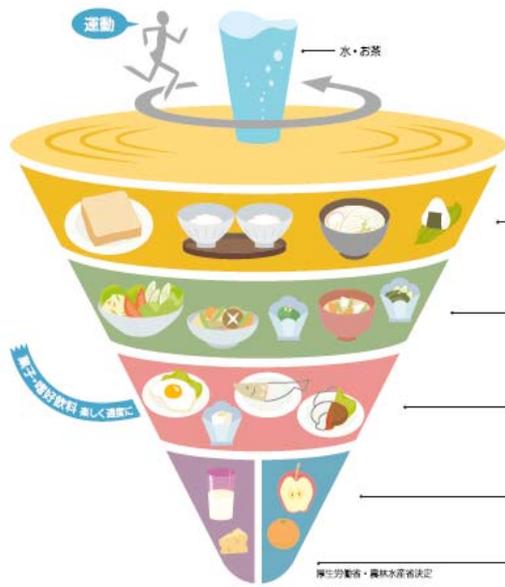
ステップ3の自分の適量と
比較してみましょう！

あなたのコマは
まわっていますか？



(色を塗る注意点)

- ① 主菜の分を副菜に足すなど、区分を越えた足し算はできません。
- ② コマに示された数はいくまでも基本形です。自分の適量を確認しておきましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
280g ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはんが盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
15つ分 = ごはんが盛り1杯、うどん1杯、ちまき1杯、スシ Buffet

5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
280g 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜炒め、ほうろくじょうゆのり、肉とこんにゃく、ほうろく汁、ひじきの煮物、味噌汁、きのこソテー
2つ分 = 野菜の煮物、野菜の炒め物、芋の煮つけ、さつまいも

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
280g 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 洋食、刺身、焼き魚1匹、焼き鳥、煮豚の肉、おくらとひじきの煮物
3つ分 = パンケーキ2枚、鶏肉かじょうゆの煮物、鶏肉から揚げ

2 牛乳・乳製品
280g 牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳200g、ヨーグルト、スライサー2杯、ヨーグルト1杯
2つ分 = 牛乳原1本、ヨーグルト

2 果物
280g みかんだったら2個程度

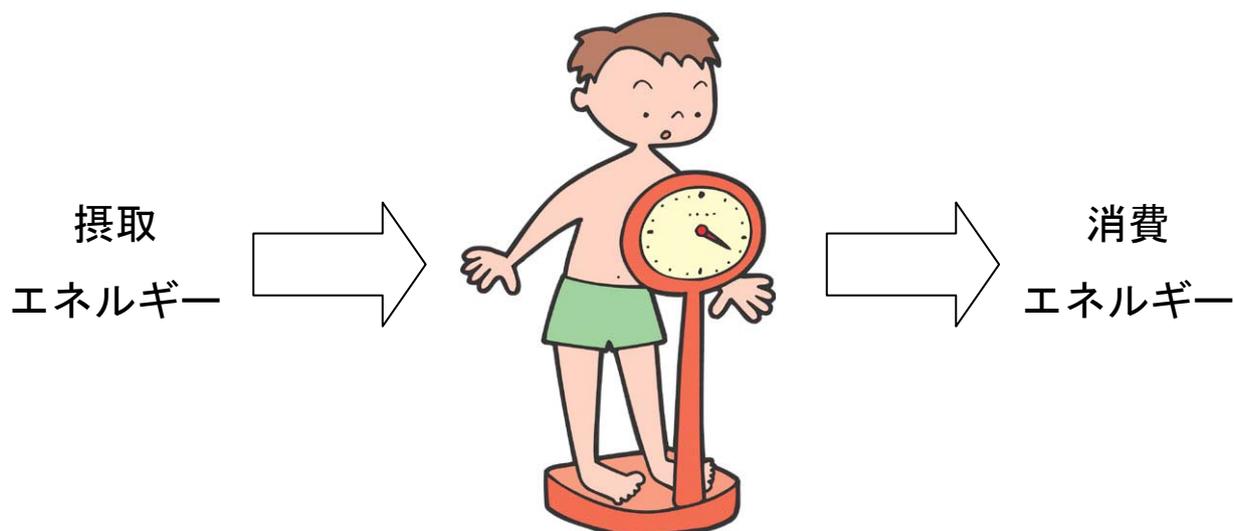
1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、梨半分、ぶどうの房、いちご1箱

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

体重とエネルギーの関係を感覚的に把握する

1. エネルギーバランスと体重の関係

- ・私たちが生きて活動するためにはエネルギーが必要です。
- ・そのためのエネルギーを毎日、食事によって供給しなければなりません。
- ・食事によって体に入ってくるエネルギーの量と運動などによって体から出ていくエネルギーの量は、バランスが取れていることが大切です。
- ・バランスが崩れると、「やせる」あるいは「太る」ことになります。



摂取エネルギー > 消費エネルギー ⇒ 太る

摂取エネルギー = 消費エネルギー ⇒ 体重維持

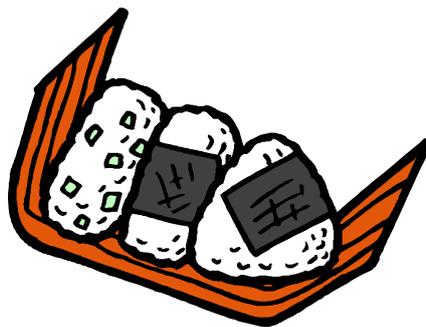
摂取エネルギー < 消費エネルギー ⇒ やせる

2. 体脂肪 1kg に蓄積されるエネルギー量

- ・1kg の脂肪組織（皮下脂肪、内臓脂肪）に含まれるエネルギーは 7,000kcal です。
- ・1日のエネルギーバランス $7,000 \div 30 = 233\text{kcal}$ の増減が、1ヶ月で体重 1kg の増減につながります。

3. 食物とエネルギー摂取

- ・コンビニのおにぎりは、1個 150~200kcal、お肉などを挟んだおにぎりは 300kcal 以上あります。
- ・ポテトチップスは 100g で 500kcal 以上あります。
- ・ケーキや菓子パンは 100g で 200~300kcal あります。
- ・弁当やおにぎり、お菓子を購入する時は、必ずエネルギー表示を確認するようにしましょう。



4. ウォーキングとエネルギー消費

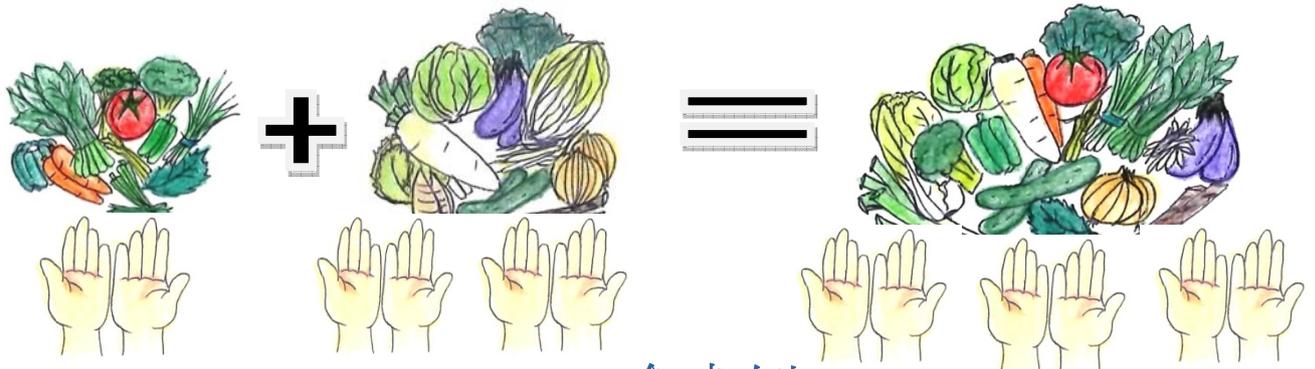
- ・体重60kgの人が70cmの歩幅で10分間歩くと30kcalのエネルギーを消費します。
- ・個人差はありますが、ウォーキングする時間、歩数、距離、消費エネルギーの関係は、おおよそ以下の表に示すとおりです。

時間	歩数	距離	消費エネルギー
1分間	100歩	70m	3kcal
10分間	1,000歩	700m	30kcal
20分間	2,000歩	1,400m	60kcal
30分間	3,000歩	2,100m	90kcal
<u>60分間</u>	<u>6,000歩</u>	<u>4,200m</u>	<u>180kcal</u>
100分間	10,000歩	7,000m	300kcal

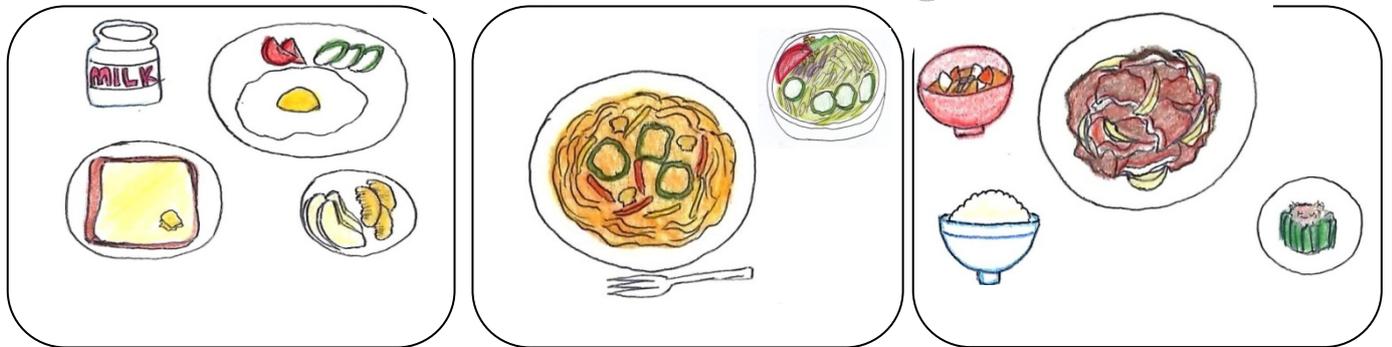
- ・おにぎり1つから摂取するエネルギーを180kcalとすると、それをウォーキングで消費するためには1時間、6,000歩、4,200mも歩かなければならないことを感覚的に把握しておきましょう。



一日に350gの野菜を食べましょう



一日の食事例 ～こんな食事を食べると野菜350gになります～



朝食

- ・食パン
- ・目玉焼きに**付け合わせ!**
(トマト 50g、キュウリ 30g)
- ・牛乳
- ・果物

野菜スープなら、かさが減って、もっとたくさん食べられますよ!

昼食

- ・スパゲティ
(ウインナー40g、玉ネギ 50g、ピーマン 20g、人参 20g、しめじ 茸 30g)
- ・野菜サラダ!
(キュウリ 20g、レタス 30g、人参 10g、トマト 20g)

夕食

- ・ご飯
- ・回鍋肉 (豚肉 60g、キャベツ 60g)
- ・菜っばのお浸し!
(ほうれん草 30g、もやし 30g)
- ・具だくさん汁!
(油揚げ 5g、大根 50g、干わかめ 2g、ネギ 5g)

なぜ350gなのか?

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどの摂取は、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果的に働きます。これらの栄養素は野菜に多く含まれているため、野菜をたくさん食べてほしいのです。しかし、現在の野菜の摂取量は290g(国民健康・栄養調査2007年)で、食事摂取基準(2005年版)で推奨している350~400gにまだまだ足りていません。まずは、1日3食とって、毎食野菜を少しずつでも摂取するように心がけましょう!

- ・**ビタミンC**は、免疫力を高め風邪を予防し、また、抗酸化作用があり細胞の老化やがんを予防します。
- ・**食物繊維**は、食後の高血糖を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制します。また、腸内環境を整えます。
- ・**カリウム**は、余分なナトリウムの排泄を促し、高血圧を予防します。

野菜食べていますか？

1日に必要な野菜摂取量は、成人において
350g以上といわれています。



「体に良いと分かっているけど、なかなか食べられない！」



思い当たる項目にチェック☑をしてみましょう！

- 昔から野菜、きのこ、海藻、いも、大豆などを食べる習慣がない。
- 野菜、きのこ、海藻、いも、大豆などが苦手。
- 意識して食べようとするのがない。
- 調理が苦手、又は調理ができない。
- 調理するのが面倒。
- 副菜を作る時間がない。
- 献立のレパートリーが少ない。
- 家族が食べないので作らない。
- 家族は食べているが、自分は食べない。
- 食材が余るので、あまり買わない。
- 野菜は値段が高いので買わない。
- その他
()

どうしたら解決できるでしょうか？たとえば、こんなことも解決のヒントです。

○自分自身の努力でできること ・新鮮な野菜を手に入れる ・意識して副菜を食べる	○情報収集でできること ・簡単レシピ&調理 ・買い物上手	○周りのサポートでできること ・家族の協力 ・「おいしいね」、「ありがとう」
---	------------------------------------	--

あなたに合った解決方法を見つけましょう。

副菜 何皿食べましたか？

★副菜とは・・・野菜、きのこ、いも、海藻などがメインのおかずです。

◇1皿分のおかずの例◇（小鉢や小皿に盛る料理等）



ほうれん草のお浸し



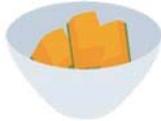
ふかし芋



冷やしトマト



ゆでブロッコリー



かぼちゃの煮物



レタスときゅうりのサラダ



きのこのバター炒め



ポテトサラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具たくさん味噌汁

さあ、教えて
みましょう！

◇2皿分のおかずの例◇（中鉢や中皿に盛る料理）



キャベツの炒め物



野菜の煮しめ



里芋の煮物



◇留意点◇

- ・1皿分のおかずは、野菜、きのこ、いも、海藻などを合わせて約70gとします。
（したがって、付け合わせやつまなどの少量の野菜は数には入りません。）
- ・市販の野菜ジュースは数には入りません。
※但し自宅で生の野菜をジュースにする場合は、野菜が約70g以上であれば1皿分とします。
- ・炒め物やドレッシング、砂糖類が多くならないよう、調理方法を工夫しましょう！

目標は1日5皿以上！野菜を積極的に摂るように心掛けましょう☆

どうしたら、野菜をもっと食べられる？

「野菜をもっと食べたいなー」「野菜って健康に良さそう」と思っている人は多いはず。その気持ちと現実の間に立ちあがる大きな壁・・・、それは「面倒くさい」「レパートリーが少ない」「忙しい」ではありませんか？ 山口県の野菜を皆さんにもっと気軽に食べてもらえるように、ぶち簡単な野菜料理やちょっとしたコツ、野菜のいいところをご紹介します。「コンビニでお弁当を買うことが多くて・・・」というあなたも大丈夫！ 野菜を取り入れたヘルシーコンビニ生活にチェンジしましょう♪

1. ぶち簡単な野菜料理 ～包丁いらすの初級編～

まずは、ビギナーさん向けに、包丁を使わない超簡単料理からスタート。葉野菜は、流水で洗って、手でちぎるだけで食べられる便利さがうれしい！ ザックザックとちぎって大きめのお皿に盛りつけましょう。簡単にプラスできて、見た目にキレイで、食べておいしい組み合わせを見つけてください。



【材料】(1人分)

レタス 3枚(50g)
ツナ 1/2缶(40g)
コーン 1/5缶(20g)
(プチトマト 3個(30g))

a. 塩・コショウ少々、オリーブオイル
b. 市販ドレッシング

【作り方】

洋風サラダ

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ② 缶詰のツナとコーンをのせる。
(あればプチトマトを2～3個)
- ③ 好みの味をつける。

ツナ缶にはオイル漬とスープ煮があり、もちろんスープ煮が低カロリー！



即席スープ

- ① 湯を沸かす
- ② 上記①②と同じ。
(あればパセリもちぎって少々)
- ③ 顆粒コンソメの素1/3Pをふりかけ、**アツアツの熱湯**200ccを注ぐ。
- ④ 塩・コショウで味をととのえる。

レタスならではの即席スープ。温かさどシャキシャキ感がgood!



【材料】(1人分)

ちしや(サニーレタス) 3枚(50g)
わかめ 20g(干し5g)
チリメンジャコ 10g
いりごま 小さじ1杯(5g)

a. 酢じょうゆ <酢:しょうゆ=1:1>
b. 三杯酢<酢:塩:砂糖=10:1.5:3>
c. 市販ドレッシング

和風サラダ

- ① ちしやを食べやすい大きさにちぎる。
- ② 干しわかめを水で戻す。
- ③ ①②に、ジャコとゴマをトッピング。
- ④ 好みの味をつける。

山口の郷土料理「ちしやなます」のアレンジ版。大皿に盛りつけよう!

アレンジ!

- サラダ菜、サラダほうれん草、白菜の葉の部分など、いろいろ試してみましょう。鮮度が勝負!
- 合わせやすいたんぱく質食品は、ハム、ソーセージ、カニ蒲、ゆで卵、チーズなど。
- トッピングは、ゴマ、かつおぶし、のり、コーンフレーク、ポテトチップスなど。

2. ぶち簡単な野菜料理 ～レンジ使いの中級編～

次は、電子レンジ料理にチャレンジしてみましょ。寒い時期は、温かい食べ物が食べやすくて体にやさしいですね。テキトーにお皿に盛って、ラップで覆ってチン！するだけ。耐熱性のふた付き容器を使えば、ラップ代が節約できて、ゴミを減らせて、エコクッキングになります。

【材料 (1人分)】

キャベツ	2枚 (60g)
はなっこりー	2本 (30g)
人参	1/4本 (20g)
しめじたけ	1/4パック (20g)
オリーブオイル	小さじ1杯
塩・コショウ	少々



【作り方】

- ① キャベツを手でちぎる。
はなっこりーは適当な長さに切る。
人参は薄めにスライス。
しめじは手でほぐす。
- ② 皿に①を盛り、ラップで覆う
- ③ レンジで2分加熱する
- ④ オイル、塩・コショウを加え混ぜる



こんなに縮む



ゆで卵を添えて朝食バッチリ！



カボチャ 1/4 個の種を取り除いて、厚さ8mmくらいに切る
皿に盛って、ラップで覆い、レンジで3分加熱するだけ

プチトマトを添えてアクセントにしました
ゴマドレをかけて完成！
マヨネーズ、酢じょうゆ、なんでもOK



ここがうれしい！

- 材料の種類も分量もテキトーでOK！
(加熱が必要なキノコ類も簡単に食べられます)
- 少々硬い野菜でも、しんなりとなるので食べやすくなります。
(ブロッコリーやキャベツの硬い芯も、スライスして加熱すると食べられます)
(人参や芋は、前もって1回加熱、他の野菜と合わせてもう1回加熱するのがコツです)
- 多いかなと思う量も、ペロリと食べられます。
- 前の晩にラップの段階まで準備しておけば、朝はレンジで チン only！
- フライパンを洗わなくていいのが、うれしい。

応用編！

- 一品勝負の朝食では、ハムやウインナーも一緒に入れると簡単。
- 「カップラーメン+レンジ野菜」で野菜ラーメン。
- 「ご飯+レンジ野菜+レトルトカレー」で野菜カレー。
- 朝多めに作って、お昼の弁当のおかずとして野菜プラス。



3. ぶち簡単な野菜料理 ～寝ている間にできあがり中級編～

野菜が余りそうと思ったら、即席漬けを作っておくと、一品プラスが簡単にできます。塩加減が難しいと敬遠されがちですが、サラダ感覚でさっぱりと食べられる味付けは、「両手に山盛り1杯の野菜に、小さじすり切り2杯の塩（≒3%）」が目安。

ポイントは、①野菜を刻んでおく ②塩を全体になじませる ③力を加える の3点。

オシャレで簡単な「容器漬け」と便利な「袋漬け」を紹介します。

【材料 (3~4人分)】

白菜 3~4枚(300g)
人参 1/3本
塩 小さじ2杯
だし昆布 3cm角

お好みで...

柚子 皮少々、果汁
赤唐辛子 1本(粉でもOK)



【作り方】

- ① 白菜は幅 2cm にザク切り。
- ② 人参は薄めの短冊切り。
- ③ だし昆布ははさみで細く切る。
- ④ ①②③を容器に入れて塩を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で寝かせるだけ。

方法1 ふたが重しの容器を使って



オシャレで、便利。
ゴミなし、エコクック!

子供もできる
クッキング!



冷蔵庫に一晩置くだけでこんなに縮む



二晩置くと...



上がった水を捨てて、ほぐして、そのまま食卓へ。

方法2 ポリ袋を使って



袋ごと、外からモミモミ。しんなりしたら、できるだけ空気を抜いて口を閉める。これがコツ!。(塩が回って早く漬かる)



袋から水を絞り出してお皿に盛り付けるだけ

ここがうれしい!

- なんてたって、寝ている間にできて、日持ちして、いつでもすぐに一品追加できます。
- 食べきれずに腐らせてしまう代わりに、立派な一品料理に有効利用できます。
- 縮む分だけ、サラダよりしっかり量がとれます。

アレンジ!

- 余った柚子の絞り汁や酢を少し加えるだけで、酢のものに変身!
- 酢、コショウ、オリーブオイルを加えると洋風サラダに変身!
- かつお節、すりゴマ、のりなどを加えると和え物に変身!
(しょうゆ味にしたいときは、しっかり絞れば大丈夫)



4. コツコツ続けるちょっとしたコツ ～作り置き上手は暮らし上手～

● 洗うのが面倒な葉野菜は、少し多めに買って一度にゆでて、保存容器に入れておけば、その日の和え物だけでなく、煮物や付け合せの色味に使えて便利です。にんじん、スナップエンドウ、ブロッコリーなどは、一つの鍋で順番にゆでてしまいましょう。じゃがいもは皮付きでゆでて熱いうちに皮をむいて保存。冷蔵保存で2～3日は色々な種類の野菜がすぐに楽しめます。



● 休日や調理意欲に燃えている時に、スープなど保存性の高いおかずを作り置きするのも一つの手。疲れて料理を作る気がしない時にも、ちょっと加熱するだけで野菜が食べられます。夏は冷たいままでも good! ただし、ハムやソーセージなどのたんぱく質食品を加えると傷みやすいので、温める時に加えるのが賢い方法です。緑の野菜も時間が経つと色が変わるので、食べる時に加えましょう。



● 根っこの野菜は土がついていたり、硬かったりで、向かう気がしないという人も多いと思いますが、タワシでゴシゴシ洗えば十分です。皮も身のうち、むかなくても大丈夫。煮物は味付けが苦手という人には汁がおすすめ。だし汁で煮るまでを一緒に作り、小分けして、しょうゆ味や味噌味にすると飽きません。冬は体を温めてくれる根菜をたくさん食べてほしいものです。



◎外食が多い人におすすめなのが「やまぐち食彩店」。山口県産の農水産物を食材として、積極的に利用している飲食店、ホテル、旅館等のことです。山口の農水産物のおいさを堪能することができます。

ホームページ「まるごと! やまぐち.net」

(<http://www.marugoto-y.net/shokusai/index.html>)

まるごと!
やまぐちの農水産物

YAMAGUCHI's
Agriculture
Fisheries
Stockbreeding



5. 野菜のいいとこ“菜”発見

A. なんといっても低カロリー

体重減少には食事からの摂取エネルギーをいつもより減らすことが効果的ですが、減らすばかりではストレスがたまって、とても継続することは難しいものです。今までたくさん食べていた主食や主菜（油をつかった肉料理など）を少し減らす分、野菜を使ったあっさり料理を一品増やすと、量は同じでも、それ以上でも安心して食べられます。特に、腹一杯食べないと気がすまない人、早食い傾向の人は、野菜料理をまず先に食べて、それから主菜や主食に進むと、落ち着いて食事をすることができて効果的です。

B. 食物繊維がたっぷり

野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維は、肥満の人によくみられる食後血糖の急激な上昇を抑えたり、食事中に含まれる余分なコレステロールを便中に排泄したり、便秘をよくしたり、自分たちが気づかないところで大活躍してくれています。一方、動物性食品には食物繊維は含まれていません。動物性の食品と植物性の食品の両方を食べる意味がそこにあります。

C. ビタミンC、カロテンなどの抗酸化ビタミンが豊富

新鮮な野菜はビタミンの宝庫。これらのビタミンは血管がしなやかで丈夫であるために、なくてはならない栄養素です。血管が硬くなる動脈硬化は心臓病や脳血管疾患のリスクを高めます。しなやかな血管を保って、からだの中もお肌も、いつまでもその若さをキープしましょう。

D. カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄などのミネラルが豊富

微量でも、貧血や心臓疾患の予防、血圧コントロールには欠かせない栄養素です。野菜をたくさん食べたら、気持ちがホッとした経験はありませんか？

E. 色彩がキレイで華やか

料理を一目見た瞬間に、「あっ、おいしそう、食べたいな！」って思ったことはありませんか？ 緑、黄、赤、紫、白など、食卓を華やかにしてくれる色素は、目にも体にもやさしい栄養素でもあるのです。



F. 香味野菜は減塩調味の名脇役

ねぎ、ショウガ、ニンニク、柚子、ふきのとう、木の芽、青じそ、みょうがなどの香りは、季節の移り変わりを実感させてくれますね。それに、香味野菜を上手に使うと、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。子供達には苦手のものもありますが、成長に合わせて少しずつ、一緒に大人の香りを体験させてあげたいものです。

G. 季節の演出役

春夏秋冬の四季は、私たちの暮らしをとても豊かにしてくれます。四季それぞれに元気に育つ野菜は、私たちがその季節を上手に過ごすために、とても重要な役割をしてくれています。夏には夏の、冬には冬の、それぞれの旬の野菜を食べたいものです。朝市に行くと、その時々の野菜を安く手に入れることができます。安くて、おいしくて、体によくて、それに環境にもやさしい旬の野菜を毎日の生活に取り入れてみませんか。

6. ヘルシーコンビニ生活のすすめ



コンビニ大好きOLのKさん。お昼はコンビニのお弁当やおにぎり、パンを買って食べるが多いようです。しかし、Kさんは最近になって「からだもお財布もヘルシーにしたい」と思うようになり、管理栄養士のもとを訪れました。さて、結果は・・・？

今日のお昼はコンビニの「焼肉&鶏唐揚げジャンボ弁当」！おいしそう！！

ダイエット中の私はカロリーが気になって、値段の下のカロリー表示をチェック・・・1食782kcal。
果たしてこれは多いのか少ないのか・・・？



事務職のK子さんには、800kcalは少し多いかな。600kcal程度を目安に選んでほしいな。それに、ごはんとお肉だけというのは心配ね。最近は野菜のコーナーが充実してきたのでは？

今日のお昼もコンビニへ。昨日栄養士さんに教えてもらった野菜のコーナーに立ち寄ってみる。



色々あるんだなあ・・・。お弁当にプラスするには値段がちょっと・・・。結局カラアゲ弁当だけ買って帰って来た。

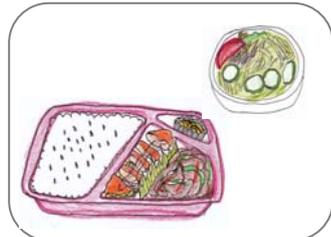
いろいろあるけど、お財布が心配か。①野菜の入ったお弁当を選ぶか、②お弁当を小さめにして野菜サラダを買うか、③野菜料理だけを容器に入れて家から持って来るとか、・・・どう？

今日のお昼もコンビニへ。野菜を意識して、野菜ミックスサンドをチョイス。値段が手ごろな野菜ジュースもプラスしてみようかな。カロリーもサンドイッチと野菜ジュースで合計401kcal。ちょうどいいくらい？



卵もハムも野菜も入っていて、さらに砂糖がたくさん入っている嗜好飲料よりも野菜ジュースを選んだなんて、考えたわね。400kcalは、ダイエットには好都合だけどお腹がすきそう。間食にはご用心。

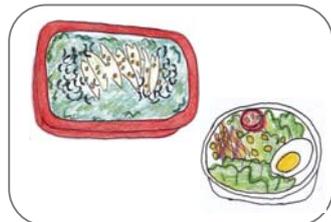
今日のお昼もコンビニへ。大好きな「焼肉&鶏唐揚げジャンボ弁当」に手が伸びる。



野菜が食べたくなって、野菜サラダも購入。弁当は味が濃いから、ドレッシングは買わなかった。サラダ、おかず、ごはんをまんべんなく食べたらお腹がいっぱいになり、弁当を残した。

野菜サラダ追加とは頑張ったわね。ドレッシングを買わなかったのは賢い選択！残すのはもったいないけど、その勇気も必要ね。今度は小さめのお弁当を選択して、エコライフにも挑戦する？

今日のお昼もコンビニへ。小さめサイズのお弁当と野菜サラダをチョイス。ヘルシーだけど、合計549円はお財布には厳しい・・・、今朝作ったレンジ野菜を持ってくればよかったな。小さいお弁当とレンジ野菜、もしかして



経済的？！

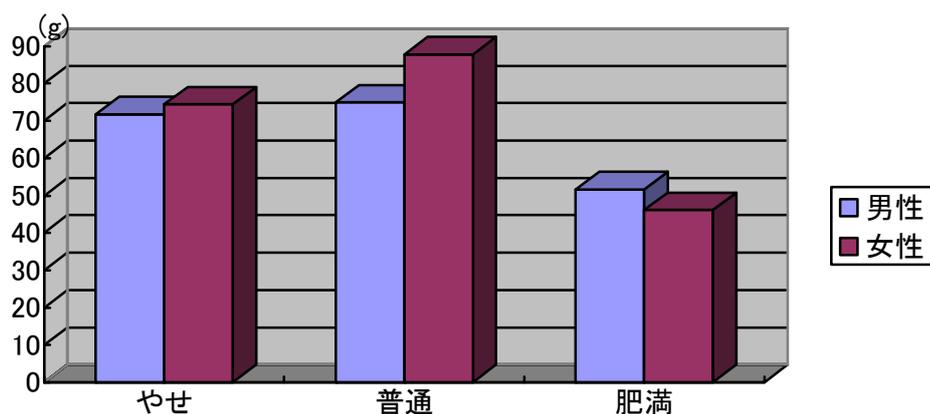
Kさんの目標の「からだもお財布もヘルシー」が実現できそうね！

コンビニ生活から、ヘルシーコンビニ生活にチェンジできるかどうかは、ちょっとした工夫と心がけ次第。あなたも試してみませんか？

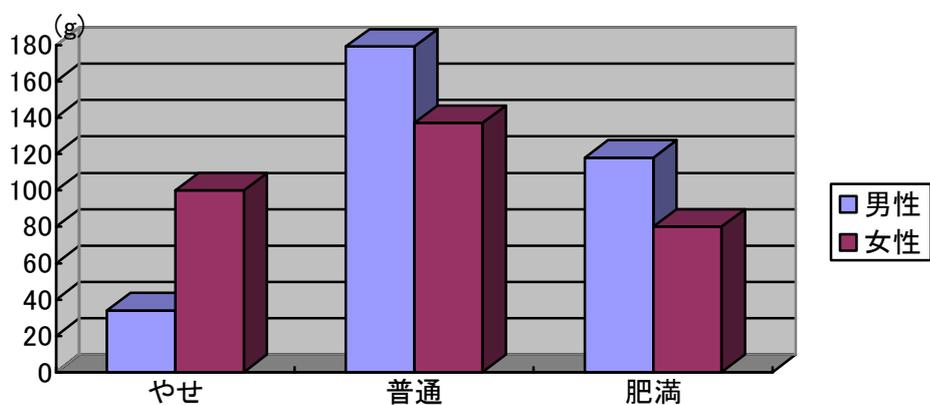
野菜の摂取量と肥満の関係

平成 17 年県民健康栄養調査の結果から、40～50 歳代に比べて、20～30 歳代では野菜の摂取量が少ないことが明らかになっています。また、若年期では、肥満度が普通の人と比較すると BMI が 25 以上の肥満の人で野菜の摂取量が少なくなっています。

緑黄色野菜（20歳～30歳代）



その他の野菜（20歳～30歳代）



野菜をしっかり食べることの意義は？

1. 野菜を食べることの意義

① ビタミン・ミネラルの供給源

野菜は体の機能を調節するのに必要なビタミン・ミネラルの主要な供給源です。

② 食物繊維は、糖代謝、脂質代謝への影響

食物繊維は、糖の吸収を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を抑制したりすることにより、糖尿病や高コレステロール血症を予防します。

③ 食欲の調節

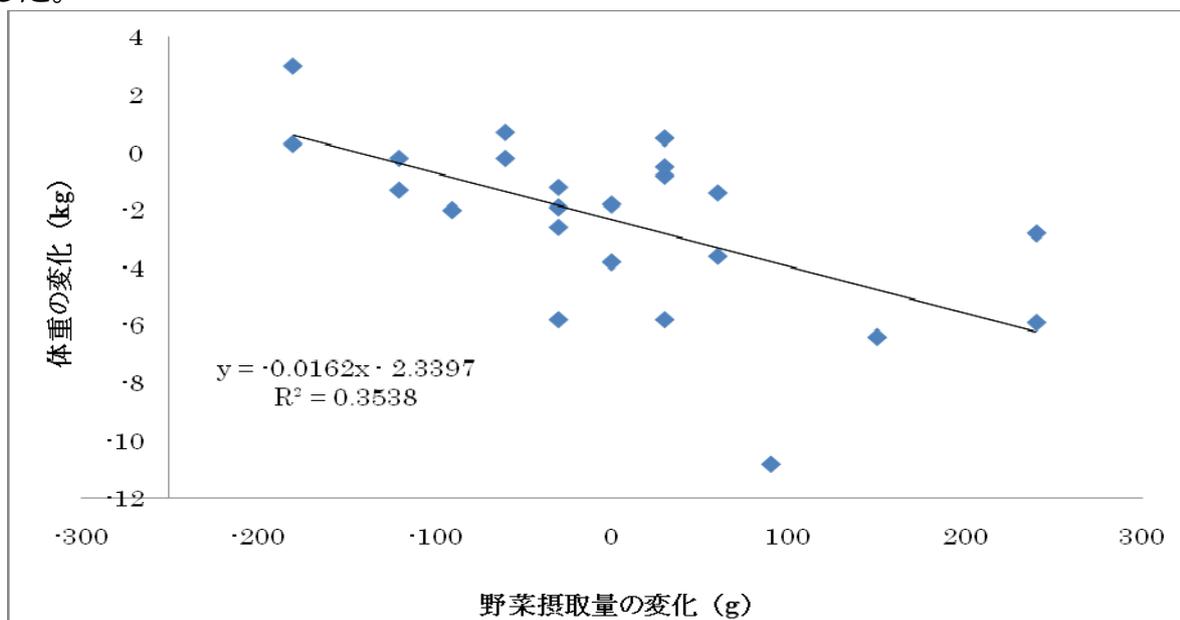
野菜により食物のボリュームが増加して満腹感を作りだし、結果として摂取総エネルギーを抑えることができます。また、野菜は咀嚼回数を増やしますので、そのことが満腹中枢を刺激してエネルギー摂取量を抑制します。

④ 抗酸化物質

野菜に含まれる抗酸化物質は動脈硬化症を予防する効果があります。

2. YPU すこやかライフセミナーのデータ

2008年度 YPU すこやかライフセミナーに参加して食生活の改善の取り組んだ人(22人)の食生活の改善と体重の変化を検討した結果、野菜の摂取量を増やした人ほど、体重が大きく減少することがわかりました。野菜を1日100g増やすと体重が1.6kg減少しました。



YUP すこやかライフセミナーとは、山口県立大学が主催でBMIが25以上で減量の必要がある方等を対象に自らが自身の体の状態、生活習慣の問題点を認識し、それに基づいて行動目標を自己決定し、6か月にわたり生活習慣の改善に取り組んでもらうセミナー。

朝食のはたらき

昼食や夕食に比べると軽視されがちな朝食ですが、一日のスタートを切る際の体調や精神面にも関わるとても大切な食事です。

【寝起きの状態】



- ・体温が下がっている → 体と脳がまだ完全に目覚めていない状態
- ・血糖が下がっている → 脳が必要とするエネルギー（ブドウ糖）が不足した状態



朝食を食べると・・・

体温と血糖が上昇する。



脳に栄養が届き、スムーズに活性化。



体と脳がきちんと目覚めた状態に。



集中力、作業能率、爽快感がアップ↑



朝食を食べないと・・・

体温と血糖が上がらない。



脳は栄養不足が続いて活性化できない。



体がだるく、頭もボーっとした状態。



集中力が上がらず、作業能率低下↓

午前中を気分が優れないまま過ごすことに。

夕食と昼食の間で時間が空きすぎるため、
欠食を続けるうちに太りやすい体質に。

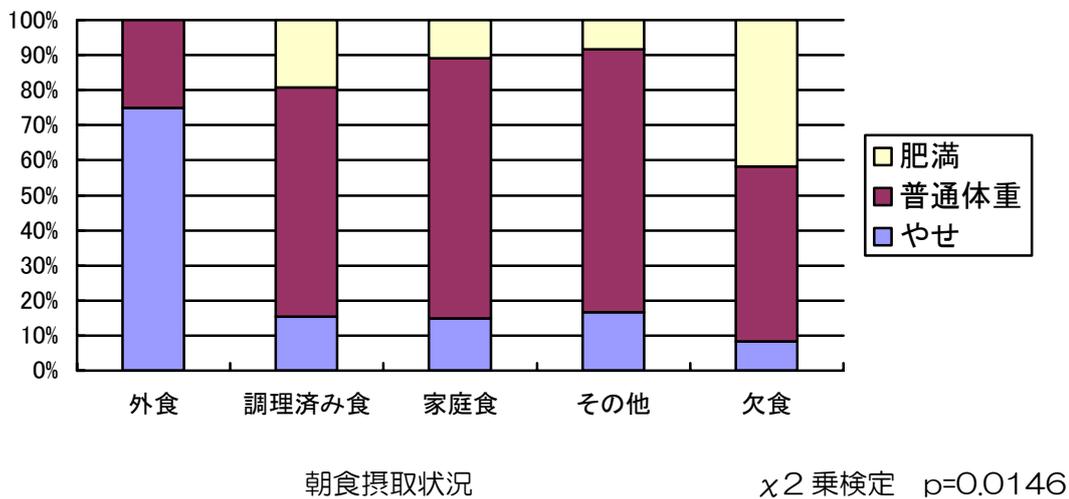


朝ご飯をしっかり食べて、健康な体と仕事の効率アップの両方を
手に入れましょう！！



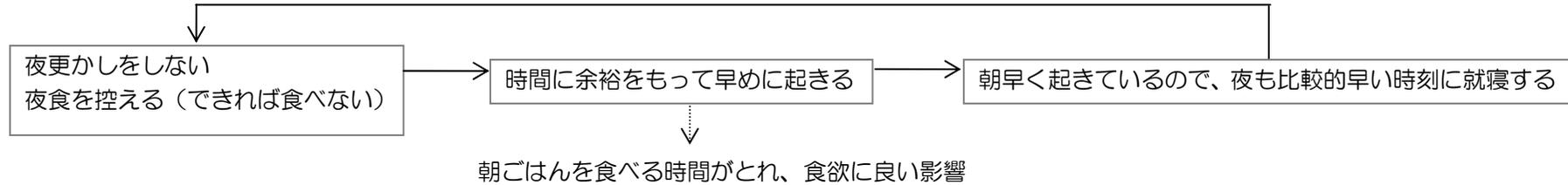
朝食を欠食する人では、肥満の頻度が高い

平成 17 年度県民健康栄養調査の結果から、朝食を欠食する人の約 40%が肥満であることがわかりました。



欠食をしないために ～規則正しい生活で欠食を防ぎましょう～

欠食をしてしまうのは「食事をする時間が無いから」「食欲がなくて食べる気がしないから」というのが大きな理由になっていませんか？
朝食を欠食してしまう頻度は、全国・山口県ともに 20 歳代～30 歳代、特に男性で多い傾向があります。朝食をしっかり食べられるように、時間と食欲をコントロールするには、早寝早起きを中心とした規則正しい生活が一番有効です。



3食のいずれも欠食をしないためには、生活の中でどのような心がけが必要なのでしょうか、また、仕事などで規則正しい生活をするのが難しい場合にはどんな工夫ができるかを考えてみましょう。

欠食の例	欠食の理由	欠食しないために心がけたい生活習慣	実行が難しい時の工夫の例
朝食	時間が無い	早めに起きる 前日にある程度、朝食の準備をしておく	早く寝る（翌日の起床時間を早めることができます） 夕食を多めに作っておく、市販食品の有効活用
	食べる気がしない （食欲がない）	夜更かしをしない	夜食を食べない、もしくはごく少量にとどめておく 朝早く起きる（特別な用事以外は朝の時間に行く）
		夜食を控える	我慢できない場合は早めに就寝してしまう
昼食 夕食	仕事が忙しく休憩できない	早めに起きる、体を動かす 食事の時間が確保できるように考慮した上で、予定や段取りを組むように工夫する。	早く寝る 食事の間が開きすぎる場合は携帯食を活用する。 （おにぎりやサンドイッチなど、手で食べられるもの、市販の栄養補助食品など）

身体活動・運動の効用

(1) 身体活動量と死亡率 (Paffenbarger RS et al, N Engl J Med (1986))

- ・対象：ハーバード大学の同窓生 16,936 人 (35~74 歳) を 16 年間追跡した。
- ・結果：1,413 人死亡 (心疾患 45%、癌 32%、その他の病気 13%、事故 10%)
1 週間の身体活動量が多いほど、全死亡の危険が少なくなることがわかりました。

身体活動量 (kcal/週)	~500	500~ 1000	1000 ~ 1500	1500 ~ 2000	2000 ~ 2500	2500 ~ 3000	3000 ~ 3500	3500 ~
全死亡の 相対危険	1.0	0.78	0.73	0.63	0.62	0.52	0.40	0.62

(2) 通勤のための歩行時間と高血圧の発症率 (相対危険度) (追跡期間 6~16 年) との関係 (Osaka Heart Survey) (Hayashi, T. et al., Ann. Intern. Med., 130:21-26, 1999)

- ・対象：35~60 歳の座業に従事する男性企業社員
- ・結果：会社にくるまでどのくらいの時間歩きますか？
通勤のための歩行時間が長い人ほど、高血圧発症率の危険が少なくなることがわかりました。

	通勤のための歩行時間		
	0~10分	11~20分	21分以上
多因子調整済み相対危険度	1	0.88	0.71

(3) 1日1万歩の根拠

- ・週 2000kcal 以上のエネルギーを運動で消費するには、1日約 300kcal 消費する必要がある。
- ・60kg の人が、4km/h (70m/min) の速さで、歩幅 70cm で、10 分間歩くと 30kcal が消費される。
- ・700m、1000 歩で 30kcal 消費するので、1日1万歩で 300kcal 消費することになる。

(4) 軽度~中等度の持続性有酸素運動の効用

- ①運動能力・心肺機能を改善します。
その結果、体力が増加します。
- ②心筋酸素消費量を減少させます。
その結果、息切れや狭心症を予防します。
- ③インスリン感受性を改善します。
その結果、血糖値を改善します。
- ④脂質代謝を改善します。
その結果、中性脂肪を減少させ、HDL コレステロール (善玉コレステロール) を増加させます。
- ⑤内臓脂肪を減少させます。
その結果、メタボリックシンドロームを予防します。
- ⑥骨粗鬆症を予防します。
その結果、寝たきりになるのを予防します。
- ⑦精神的効果があります。
その結果、うつを減少させ、自立を増加させます。



(5) ウェイトトレーニングの効用

- ・筋肉量の増加は、筋力増加、基礎代謝増加、酸素消費量増加、骨塩増加をもたらします。
その結果、有酸素運動による効用が現れやすい体質になります。

歩数計の活用

1. 歩数計の効用

①運動不足の気付き

歩数計を着けることにより、自分の1日の身体活動・運動量を把握し、運動不足かどうか判断することができます。

②身体活動・運動量を増やすことへの動機づけ

歩数計を持つことにより、少しでも歩数を多くしようという動機づけにつながります。

③セルフ・モニタリング

具体的な数値目標を設定し、毎日実行することにより、自分のやったことを数値で確認することができます。

④やりがい・自信

セルフ・モニタリングを積み重ねることで、やりがいや達成感による自信が出てきます。

2. 科学的根拠

リチャードソンらは、歩数計が体重減少に与える効果について検討した9つ臨床研究を分析した結果、歩数計を持つだけで、食事や運動の指導を行わなくても平均1.27kgの体重減少が観察されたことを報告しています。さらに、その効果は時間が経つにつれて大きくなることが明らかになっています。

(リチャードソン他、Ann Fam Med (2008) 6, 69)

3. 活用法

最近の歩数計は高機能化しており、歩数だけでなく、身体活動による消費エネルギーや歩行距離を表示できるようになっています。機種により、パソコンに取り込んでデータ管理できるものがあります。



エクササイズガイド2006 基本的な考え方と使用方法の解説

生活習慣病の予防を目的に、効果的な運動を始めるための指針となる「エクササイズガイド 2006」がつくられました。エクササイズガイド 2006 では、現在の身体活動量や体力の評価と、それを踏まえた目標設定の方法、個人の身体特性及び状況に応じた運動内容の選択、それらを達成するための方法が具体的に示されています。

健康な成人の方を対象としていますが、体力には個人差があり、それによって適正な運動の強さが異なるため、健康であっても歩行より強い運動を開始する際には、本指針の内容をしっかりと理解するとともに、持病のある方は、かかりつけ医師に相談して安全に運動を実施するようにしましょう。

第1章 理論編

1. 身体活動・運動

(1) 身体活動・運動・生活活動の定義

- 身体活動 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと
- 運動 身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの
- 生活活動 身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のものも含む

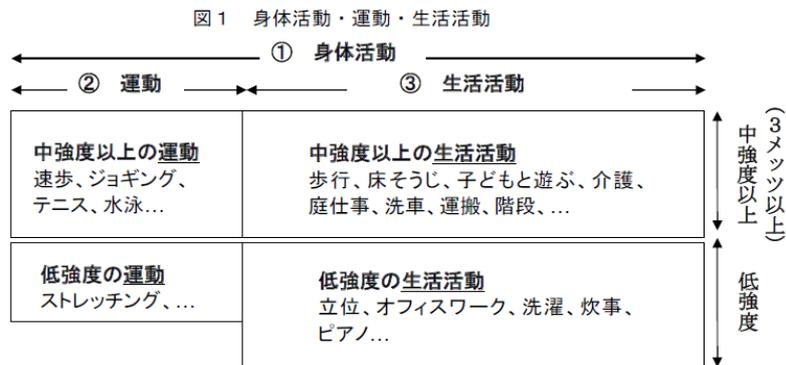
(2) 身体活動の単位

「メッツ」(強さの単位)

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

「エクササイズ (Ex)」(=メッツ・時)(量の単位)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。



※1 エクササイズの身体活動量に相当するエネルギー消費量

以下の簡易換算式から算出することができます。

自分の身体活動量の目標に対応したエネルギー消費量を確認してみましょう。

簡易換算式：エネルギー消費量(kcal) = 1.05 × エクササイズ(メッツ・時) × 体重(kg)

(表) 1エクササイズの身体活動量に相当する体重別エネルギー消費量

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

※ 安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量。

2. 健康づくりのための身体活動量

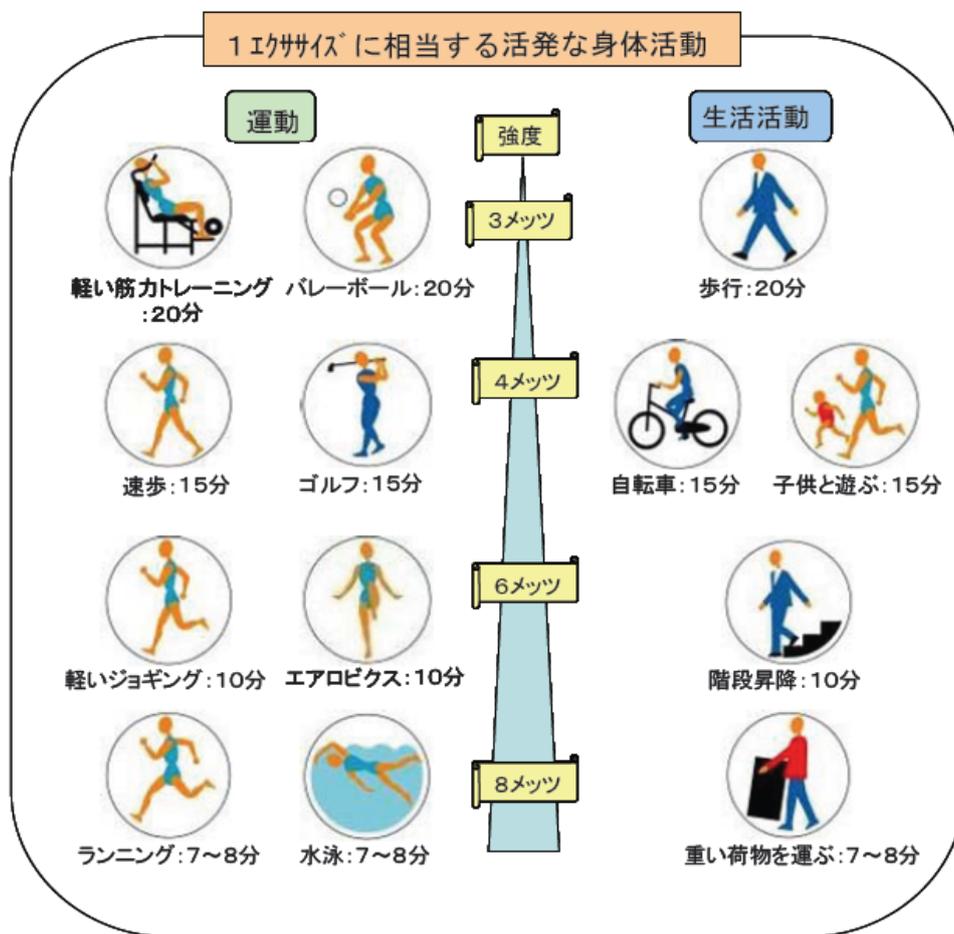
(1) 身体活動量の目標

目標は、
週 23 エクササイズ（メッツ・時）の活発な身体活動（運動・生活活動）！
そのうち 4 エクササイズは活発な運動を！

※内臓脂肪減少のための身体活動量

健康づくりのための身体活動量として、週 4 エクササイズの運動を目標としましたが、内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に 10 エクササイズ程度かそれ以上の運動量が必要と考えられます。

図2 1エクササイズに相当する活発な身体活動



3. 体力

(1) 健康づくりのための体力

体力とは、身体活動を行う能力に関連する複数の要素から構成され、その要素には持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などがあります

持久力、筋力が高いと生活習慣病の発症のリスクが低くなることが明らかとなっており、運動を行ってこれらの体力の向上させることにより、生活習慣病を予防することが期待されます。

第2章 実践編

1. 現在の身体活動量の評価

身体活動量の目標（23 エクササイズ）、運動量の目標（4 エクササイズ）と比べて現在の身体活動量がどうなっているか、下のチェックシートを使ってチェックしてみましょう。

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						Ex	Ex	Ex
火						Ex	Ex	Ex
水						Ex	Ex	Ex
木						Ex	Ex	Ex
金						Ex	Ex	Ex
土						Ex	Ex	Ex
日						Ex	Ex	Ex
合計						Ex	Ex	Ex

1 エクササイズに相当する運動の例

活動内容	時間(分)
ボーリング、バレーボール、フリスビー、ウェイトトレーニング(軽・中強度)	20
速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートを使って)、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
軽いジョギング、ウェイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、エアロビクス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テニス、スキー、スケート	10
ランニング、水泳、柔道、空手	7~8

1 エクササイズに相当する生活活動の例

活動内容	時間(分)
普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子どもの世話、洗車	20
速歩、自転車、介護、庭仕事、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)、家具の移動、階段の上り下り、雪かき	10
重い荷物を運ぶ	7~8

【具体例】

① 電車通勤をしているサラリーマンAさんの場合

	活動内容					運動	生活活動	合計	Aさんの1週間の身体活動	
	通勤	通勤							○ 運動	○ 生活活動
月	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex	○ 運動 バレーボール(20分) : 1回1Ex 週1回	
火	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex	速歩(30分) : 1回2Ex 週1回	
水	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex	○ 生活活動 通勤の徒歩(往復40分) : 1日2Ex 週5回	
木	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex	週末の犬の散歩(20分) : 1回1Ex 週2回	
金	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex	子供と活発に遊ぶ(30分) : 1回2Ex 週1回	
土	犬と散歩	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ			0Ex	3Ex	3Ex	車の洗車(40分) : 1回2Ex 週1回	
日	犬と散歩	洗車	洗車	速歩	速歩	2Ex	3Ex	5Ex		
合計						3Ex	16Ex	19Ex		

【評価&目標】 目標の23エクササイズ^{*}の身体活動には4エクササイズ^{*}足りません。また、体力の評価を行ってみると持久力が目標より低いことがわかりました。
Aさんは昼休みを利用して以下の身体活動を追加することになりました。

	活動内容					運動	生活活動	合計	Aさんが追加した身体活動	
	通勤	通勤	散歩						○ 運動	○ 生活活動
月	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex	○ 運動 バレーボール(20分) : 1回1Ex 週1回	
火	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex	○ 生活活動 昼休みの散歩(20分) : 1日1Ex 週3回	
水	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex		
木	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex		
金	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex		
土	犬と散歩	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ			0Ex	3Ex	3Ex		
日	犬と散歩	洗車	洗車	速歩	速歩	2Ex	3Ex	5Ex		
合計						4Ex	19Ex	23Ex		

【結果】 Aさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。速歩の量を増やして持久力も目標を達成するために運動を継続するつもりです。

2. 現在の体力の評価

(1) 持久力の評価

持久力についてはその代表的な項目である全身持久力の評価方法について取り上げます。

- ① 3分間「ややきつい」と自分の感じる速さで歩き、その距離を測定します。
- ② 測定した距離(m)から、下の表1であなたの持久力について評価してみましょう。
- ③ 測定した距離(m)が、表1のあなたの性・年代に対応する距離以上の場合、あなたの現在の持久力は、生活習慣病予防のために目標となる持久力にほぼ達しています。
- ④ 一方、測定した距離(m)が表1の距離未満の場合は、目標となる持久力に達していません。
 - * 持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に実施するようにしましょう。
 - * 強い膝痛、強い腰痛の自覚のある場合は実施しないでください。
 - * 極端に暑い日や、寒い日は避けて行いましょう。

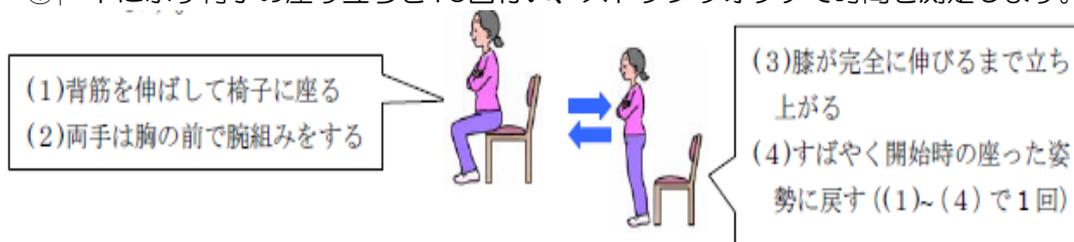
表1 性・年代別の歩行距離

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	3分間の歩行距離 (m)	375	360	360	345	345
	歩行速度 (m/分)	125	120	120	115	115
女性	3分間の歩行距離 (m)	345	345	330	315	300
	歩行速度 (m/分)	115	115	110	105	100

(2) 筋力の評価

筋力については、特に下肢の筋力が加齢による影響を受けることから、ここでは下肢の筋力の評価方法を取り上げました。

① 下に示す椅子の座り立ちを10回行い、ストップウォッチで時間を測定します。



- * 椅子は動きにくい、安定した物を使いましょう。
- * 素足またはかかとが低い靴をはいて行いましょう。
- * 息は止めないようにしましょう。
- * 強い膝痛、強い腰痛の自覚症状のある場合は実施しないで下さい。

② 測定した時間（秒）から、下の表2で自分の筋力を評価しましょう。座る姿勢に戻したときにお尻が椅子につかない場合や膝が完全に伸びていない場合は回数に数えません。

③ 測定した時間（秒）の結果が、表2のあなたの性・年代に対応する「普通」又は「速い」に該当する場合は、あなたの現在の筋力は、生活習慣病予防のために目標となる筋力にほぼ達しています。

④ 一方、表2の「遅い」に該当する場合は目標となる筋力に達していません。

表2 性・年代別の時間（秒）

年齢 (歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20-39	-6	7-9	10-	-7	8-9	10-
40-49	-7	8-10	11-	-7	8-10	11-
50-59	-7	8-12	13-	-7	8-12	13-
60-69	-8	9-13	14-	-8	9-16	17-
70-	-9	10-17	18-	-10	11-20	21-

3. 身体活動量の目標設定

(1) 目標設定の考え方

健康づくりのための身体活動量の目標である週 23 エクササイズ¹の身体活動を歩数に換算すると、1日当たりおよそ 8,000~10,000 歩位（1 週間で 56,000~70,000）となります。

また、週 4 エクササイズ¹の運動は、速歩なら約 60 分、テニスなら約 35 分に相当します。

いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩（1週間7万歩）！
自分に合った運動でいい汗かこう、週合計 60 分！

- ・ 現在の身体活動量が目標に達していない人は、まず日常生活の中での歩行や自転車などの生活活動を増やしましょう。
- ・ 歩数計を用いて歩数を計ることは、体重を測るのと同様に、手軽にできますので、是非始めてみましょう。
- ・ 運動習慣のない方は、週に 2 エクササイズ¹から始め、慣れてきたら 4 エクササイズ¹を目標に少しずつ運動量を増加させましょう。

(2) 体力に応じた運動

運動を行うにあたっては、自分の体力に応じた運動を行うことが効果的です。

①持久力を向上させるためには

速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、水泳、球技、ダンスなど

図3 速歩の理想的なフォーム



無理に「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで運動することで、安全に持久力を向上させることができます。速歩を例に「ややきつい」という運動の強さを説明すると、以下のようになります。

- ・ いつも歩いているより速い
- ・ ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- ・ 長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- ・ 5分程度で汗ばんでくる
- ・ 10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

②筋力を向上させるためには

自宅でできる筋力トレーニングとして下の図のような方法があります。それぞれの動作を反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めずに、鍛えている筋肉を意識しながら行いましょう。

① スクワット（大腿部前面、大腰筋）



- 1) 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。
*膝がつま先より前に出ないようにする。
*下を向かないようにする。

② ヒップエクステンション（大腿部背面、臀部）



- 1) 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
- 2) 3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で足を元に戻す。
*上半身が前傾しないようにする。
*足を上げる際は腰を反らさない。
*椅子に体重をかけない。

③ 腕立て伏せ（胸、腕）



- 1) 膝を少し曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす（肘は少し曲げる）。
- 2) 両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
- 3) ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 4) ゆっくりと元の姿勢に戻す（この時、腰を反らさない）。



8. 健康関連ホームページ

健康づくりのためのホームページのご案内

◆健康やまぐちサポートステーション <http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>



- 健康づくり関連施設情報
- 健康づくり関連データ
- 健康づくりイベント情報
- 健康づくり関連情報
- 健康やまぐち21情報
- 簡易健康チェック

など多彩な情報が満載!!

県民一人ひとりの健康づくり活動を支援するWEBページです。
「やまぐち健康応援団」の情報も掲載しています。

●「やまぐち健康応援団」とは??

やまぐち健康応援団は、県民を対象に、食生活や健康など健康づくりの各分野で主体的な取組を行い、登録制度に則って登録された事業所、施設、店舗等のことです。

このうち「食と栄養分野」においては、

- ☆エネルギー、栄養素等の情報の提供
- ☆ヘルシーメニューの提供
- ☆ヘルシーオーダーの提供
- ☆安心できる食の提供



いずれかの取組をされているところを「やまぐち健康応援団」シンボルマーク「スマイルくん」

として登録・公表しています。登録施設情報については、【健康やまぐちサポートステーション】の健康づくり関連施設情報に掲載されています。

<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>

(1) 健康情報に関する総合ポータル・サイト

- ・健康日本 21

<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

- ・eヘルスネット

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

- ・eヘルスネット（情報提供）

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

- ・日本ウェルネス協会

<http://www.wellness.or.jp/>

- ・山口県健康づくりセンター

<http://www.hwyr.or.jp/center/>

(2) 栄養・食事に関する情報が得られるサイト

- ・まるごと！やまぐち.net

<http://www.marugoto-y.net/shokusai/index.html>

- ・国立健康・栄養研究所

<http://www.nih.go.jp/eiken/index-j.html>

- ・食事バランスガイド

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

- ・(社) 日本栄養士会 栄養相談 Q&A

<http://www.dietitian.or.jp/consultation/index.html>

- ・食育の時間

<http://www.chantotaberu.jp/index.html>

- ・山口キッズウェブ

http://www.pref.yamaguchi.jp/gyosei/kenjoho/kidswweb/03_blessing/farm/shun.html

- ・「健康食品」の安全性・有効性情報（国立健康・栄養研究所）

<http://hfnet.nih.go.jp/>

- ・日本健康・栄養食品協会（「健康補助食品」、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」、「特別用途食品」について紹介）

<http://www.jhnfa.org/>

(3) 運動に関する情報が得られるサイト

- ・財団法人健康・体力づくり事業財団

<http://www.health-net.or.jp/zaidan/index.html>

- ・エクササイズガイド 2006

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>

- ・早稲田大学大学院人間科学部研究科竹中晃二研究室

<http://takenaka-waseda.jp/>

- ・キョリ測（一般道などでウォーキングやジョギング、サイクリングなどを行う際に、目安距離や消費カロリーなどを調べることができます。）

<http://www.mapion.co.jp/route/>

(4) 生活習慣病に関する情報が得られるサイト

- ・日本成人病予防協会

<http://www.japa.org/syokuiku/index.html>

- ・厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/index.html>

- ・厚生労働省 生活習慣病予防（健康づくり）特集

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/index.html>

- ・厚生労働省 メタボリックシンドロームについて

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>

- ・メタボリックシンドロームネット

<http://metabolic-syndrome.net/>

参考書籍・参考文献等

(書籍)

1. 行動科学 健康づくりのための理論と応用 (改訂第2版)
畑栄一、土井由利子編、南江堂、2009
2. チェインジング・フォー・グッド ステージ変容理論で上手に行動を変える
ジェイムス・プロチャスカ他著、法研、2005
3. 肥満の認知行動療法 ～臨床家のための実践ガイド～
ザフラ・クーバー他著、金剛出版、2006
4. 食事と健康の科学 ～食べること<食育>を考える～
池本章二、稲山貴代編著、健帛社、2006

(文献)

1. 肥満治療ガイドライン 2006
日本肥満学会肥満治療ガイドライン作成委員会、肥満研究 12 巻 (1 号) 1-91、2006
2. Diabetes and Healthy Eating: A systematic Review of the Literature
Povey RC and Clark-Carter D、The Diabetes Educator、33 巻 6 号、931-956、2008
3. Nutrition and Cardiovascular Disease
Getz GS and Reardon CA、Arterioscler Thromb Vasc Biol、27 巻 12 号、2499-2506、2007
4. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni
Paffenbarger RS et al、N Engl J Med、314 巻 10 号、605-613、1986
5. Walking to Work and the Risk for Hypertension in Men: The Osaka Health Survey
Hayashi, T. et al., Ann. Intern. Med., 131 巻 1 号、21-26、1999 5.
6. Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve Health A Systematic Review
Bravata DM et al、JAMA、298 巻 19 号、2296-2304、2007
7. A Meta-Analysis of Pedometer-Based Walking Interventions and Weight Loss
Richardson CR et al、Ann Fam Med、6 巻 1 号、69-77、2008
8. A self-Regulation Program for Maintenance of Weight Loss
Wing RR et al、N Engl J Med、355 巻 15 号、1563-1571、2006

(報告書)

1. 食バランスガイド フードガイド (仮称) 検討委員会報告書
第一出版編集部編、第一出版、2005
2. 健康づくりのための運動指針 2006 ～生活習慣病予防のために～
運動所要量・運動指針の策定検討会、2006
<http://www-bm.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>

3. 行動変容を促進する栄養指導法を身に付ける栄養士キャリアアップ支援プログラム
平成 19 年度社会人学び直しニーズ対応教育推進プログラム委託業務成果報告書
YPU すこやかライフ研究会、2008
4. 県民栄養の現状 ～平成 17 年県民健康栄養調査結果～
山口県健康福祉部、2007
5. 国民健康・栄養の現状 ～平成 19 年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より～
健康・栄養情報研究会編、第一出版、2008
6. 健康やまぐち 21 基本計画 ～健康やまぐち創造プラン～
山口県健康福祉部、2000
7. 健康日本 21 ～21 世紀における国民健康づくり運動について～
健康日本 21 企画検討会・健康日本 21 計画策定検討会報告書、2000
8. 県民栄養の現状 ～平成 22 年県民健康栄養調査結果～
山口県健康福祉部、2012

