

健康やまぐちの実現を目指して

「元気県 やまぐちの創造は、あなたの健康から」

～平成17年 県民健康栄養調査の結果～



山口県では、県民の皆様の健康状態や食生活の状況を把握し、これからの健康づくりに役立てるため、平成17年9月及び11月に、県民健康栄養調査を実施いたしました。

県内 26地区 623世帯

1～6歳	83名	7～14歳	113名	15～19歳	88名	20～29歳	116名
30～39歳	151名	40～49歳	157名	50～59歳	299名	60～69歳	231名
70～79歳	233名	80歳以上	104名	計1,575名の方に御協力いただきました。			

健康やまぐち21計画では、脂肪エネルギー比率を25%以下にすることを目標にしています。

成分	昭和60年	平成7年	平成17年
たんぱく質	15.1%	15.6%	14.6%
炭水化物	61.1%	58.4%	60.5%
脂肪	23.8%	25.9%	24.9%

※円は適正比率を示しています。

成人において、1日あたりの望ましい脂肪エネルギー比率は、総エネルギーの20～25%です。
しかし、20～40歳代の男女の約3割が30%を超えています。

年齢・性別	25.0%未満 (%)	25.0%～30.0%未満 (%)	30.0%以上 (%)
男性 総数	62.7	20.0	17.3
女性 総数	55.6	22.5	21.9
男性 20～29歳	43.5	28.3	28.3
女性 20～29歳	36.7	22.4	40.8
男性 30～39歳	39.7	29.3	31.0
女性 30～39歳	32.9	28.9	38.2
男性 40～49歳	49.1	19.3	31.6
女性 40～49歳	46.2	20.5	33.3
男性 50～59歳	60.3	23.1	16.5
女性 50～59歳	51.0	26.2	22.8
男性 60～69歳	73.7	15.2	11.1
女性 60～69歳	61.2	25.6	13.2
男性 70～79歳	81.8	11.1	7.1
女性 70～79歳	75.4	14.3	10.3
男性 80歳以上	72.4	24.1	3.4
女性 80歳以上	68.7	19.4	11.9



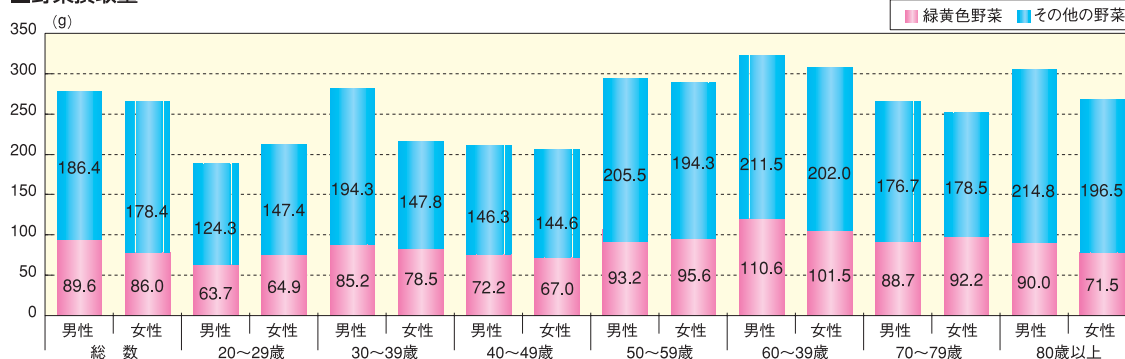
A colorful illustration of a slice of strawberry cake on a white plate with a silver fork. Next to it is a bag of Pocky (ポッキー) with several sticks of the snack spilling out. The bag is orange with yellow and white Pocky sticks visible.

野菜食べてる？

健康やまぐち21計画では、1人1日あたりの野菜摂取量を350g以上にすることを目標にしています。

20歳代の男女、30歳代の女性、40歳代の男女が250g以下です。(野菜料理3皿分程度です)

■野菜摂取量



野菜にはビタミン類や食物繊維が含まれています。毎日食べよう、野菜料理！

Let's study! 1日5皿分の野菜料理を食べましょう！



野菜炒め
(1人前=2皿分)



中華風炒めもの
(1人前=2皿分)



かぼちゃの煮物
(1人前=1皿分)



ひじきの煮物
(1人前=1皿分)



野菜の煮しめ
(1人前=2皿分)



酢の物
(1人前=1皿分)



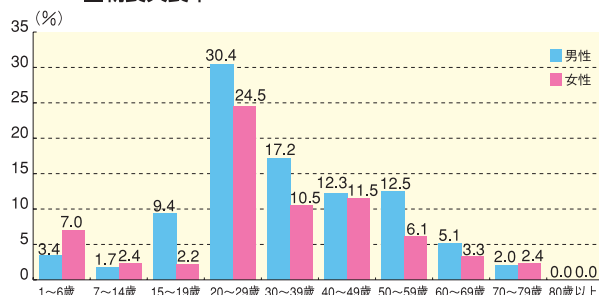
おひたし
(1人前=1皿分)

朝食毎朝食べてる？

健康やまぐち21計画では、20歳代男性、30歳代男性の朝食欠食率を15%以下にすることを目標にしています。

朝食欠食者の割合は、男女とも20歳代で高い割合を占めています。

■朝食欠食率



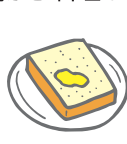
脳のエネルギーは
血糖です。

朝食を抜くと体は糖質を節約するため昼食前頃には、少々働きが悪くなるでしょう。また、体温の上昇も最低限にし、活動が緩慢になると考えられます。



忙しい朝に簡単メニュー

朝から料理ができなくても大丈夫。簡単に食べられるものから始めてみましょう！



★トースト+牛乳+サラダ★

★おにぎり+ゆで卵+みかん★

★5分でも10分でも早起きして余裕をもって朝食が食べられるように生活リズムを整えましょう！

★「時間がない」「食欲がない」という人でも、牛乳や果物など何か口にする習慣をつけましょう！

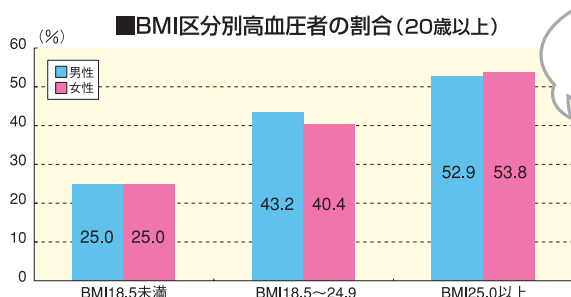
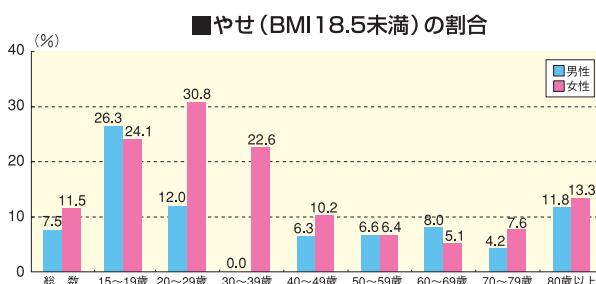
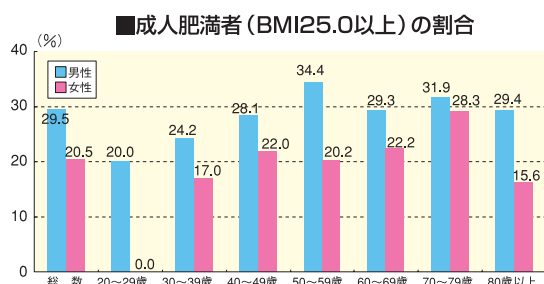
★手軽に食べられるおにぎり、常備菜、市販品などを上手に活用しましょう！

朝食は、糖質がしっかりと供給できる主食がある食事をとることが大切です！

肥満とやせの状況は？

健康やまぐち21計画では、成人肥満者（BMI25.0以上）の割合を15%以下、20歳代女性のやせの人（BMI18.5未満）の割合を15%以下にすることを目標にしています。

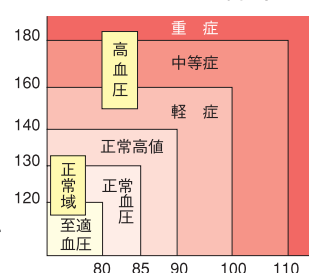
肥満者は、女性より男性の方が多くて、50歳代までは、年代ごとに増加しています。
また、若い女性（15～30歳代）に、やせの割合が高くなっています。



BMI25.0以上の肥満者に高血圧の占める割合が高くなっています。

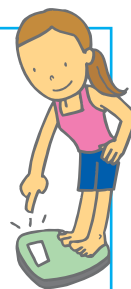
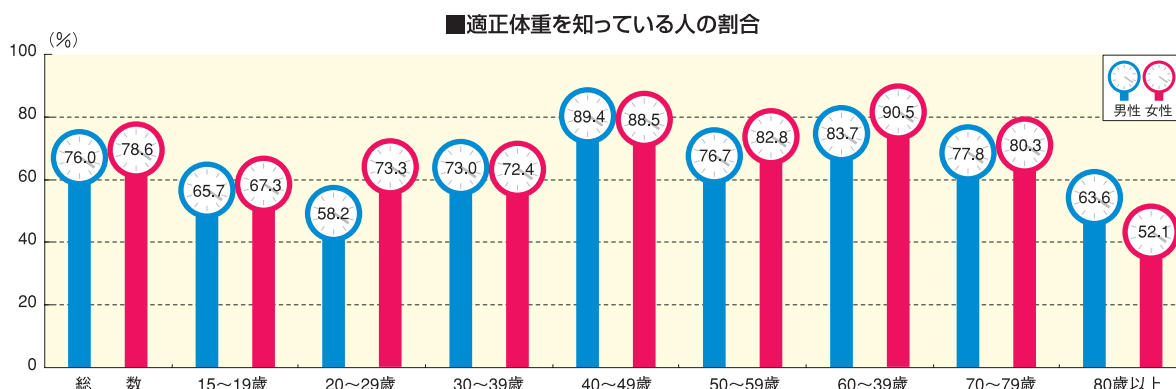


■血圧の分類（2000年日本高血圧学会）
単位（mmHg）



適正体重を知ってる？

適正体重を知っている人は、男女とも約8割です。
体重は、自分で健康管理ができるもっとも手軽な健康指標です！



自分の適正体重を知りましょう！

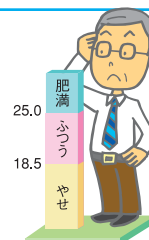
★適正体重の算出方法

★あなたのBMIによる肥満度チェック

身長 $m \times \text{身長}$ $m \times 22 = \text{kg}$
体重 $\text{kg} \div \text{身長}$ $m \div \text{身長} = m$

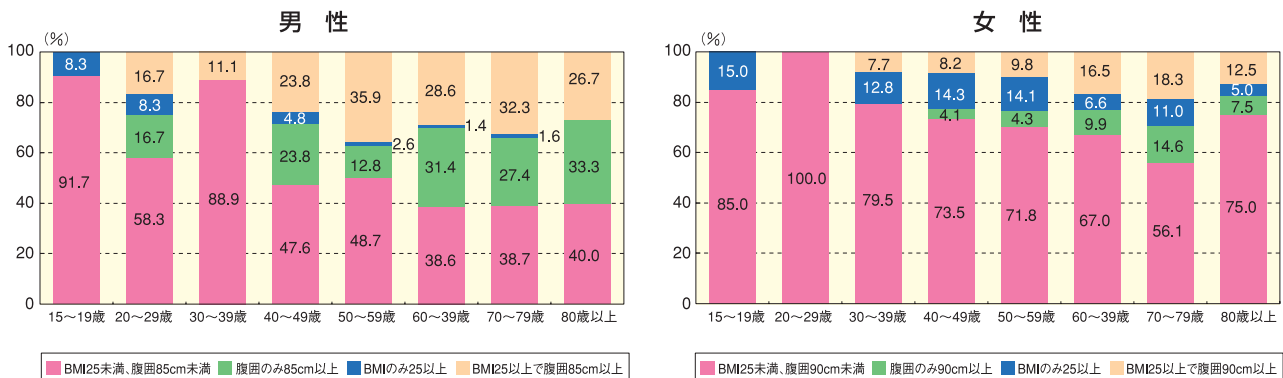
例えば、体重60kg、身長170cmの人は、 $60\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 20.8$

BMI: Body Mass Index 体格指数のことです。BMI22前後が最も病気になりにくいと言われています。



上半身肥満の状況は？

40歳以上男性の約2割から3割が上半身肥満の疑いがあります。
上半身肥満は、メタボリックシンドロームの診断基準の1つとなっています。



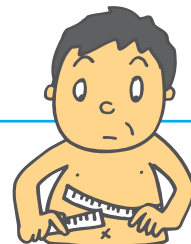
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)チェック！

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の多くついた人が、
軽度でも高脂血症・高血圧・高血糖の3つのうち、2つ以上あわせ持った状態をいいます。

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100㎡以上に相当)

**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。**



チェック2

- ☐ **血中脂質**……中性脂肪(TG)値150mg/dl以上かつ又はHDLコレステロール値40mg/dl未満
(高TG血症) (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**……空腹時血糖値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)

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ



メタボリックシンドロームは、複数の危険因子が重なることで
動脈硬化の危険性が増し、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病を
発病しやすくなるという、とても危険な状態です。
服薬によるコントロールは最終手段として、
まずは食生活と運動の改善、禁煙といった
生活習慣改善によりメタボリックシンドロームの
根本原因である内臓脂肪を
減らすようにしましょう！

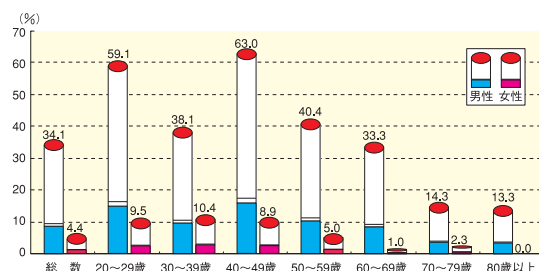


喫煙の状況は？

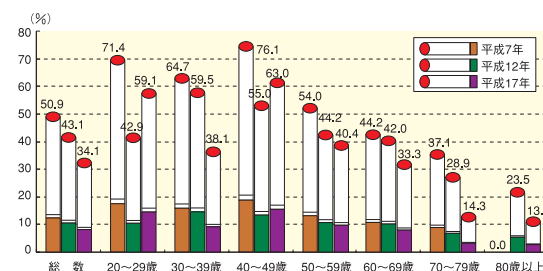
健康やまぐち21計画では、
成人の喫煙率を減らすことを目標にしています。

喫煙者は、男性では、20歳代、40歳代、女性では30歳代が多くなっています。
男性喫煙者は、年々減少傾向になっていますが、20歳代、40歳代の喫煙者は、増加しています

■喫煙者の割合

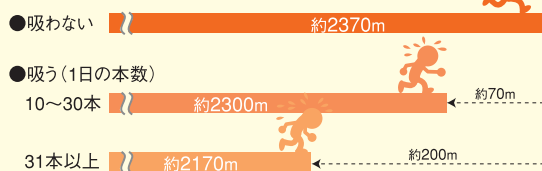


■喫煙者の年次推移(男性)

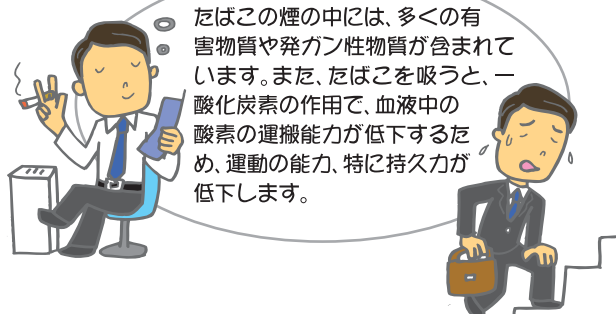


■たばこを吸わない人と吸っている人の比較

たばこ12分間走(20歳前後の男性)



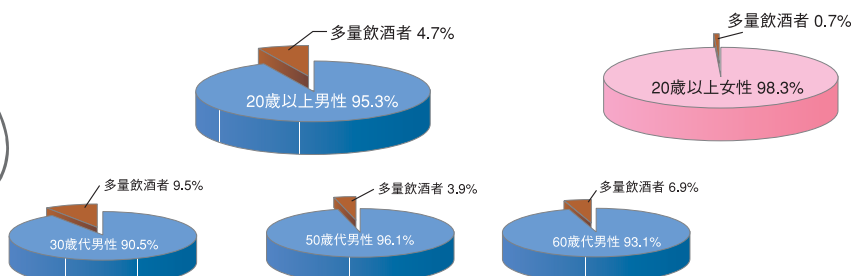
Cooper (1968)



飲酒の状況は？

健康やまぐち21計画では、
1日3合を超えて多量飲酒する人の割合を男性では3.9%以下、
女性では0.1%以下にすることを目標にしています。

30歳男性のうち約1割が多量飲酒者(1日3合を超えて飲酒する人)です。
節度ある適度な飲酒を心がけましょう。



★適正飲酒量を守ろう！

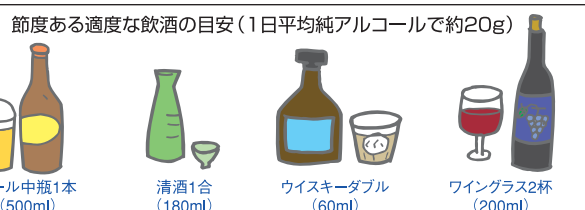
節度ある適度な飲酒:

1日平均純アルコールで約20グラム程度の飲酒

★休肝日を決めよう！

毎日お酒を飲んでいればアルコール分解などで活躍する肝臓ももちません。

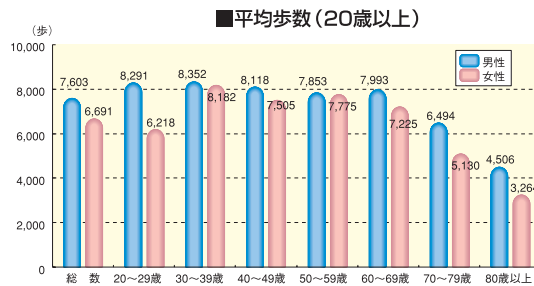
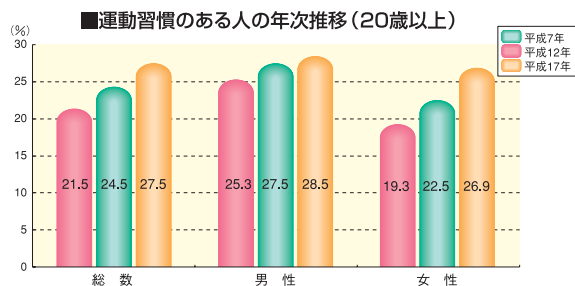
脂肪肝や肝硬変にならないように節制しましょう！



どのくらい体を動かしてる？

健康やまぐち21計画では、運動習慣のある者を44%以上、また日常生活における歩数を男性は8,600歩以上、女性は7,700歩以上を目標にしています。

運動習慣のある人は、年々男女とも増加傾向です。
健康のために1日に1万歩歩くことがすすめられていますが、
平均歩数は、男性では7,603歩、女性では6,691歩です。



楽しく体を動かしましょう

自分の興味のあることからチャレンジしてみましょう。
まずは「楽しい」「気持ちよかった」と感じる事が大切です。



ウォーキング:

ウォーキングは、体に負担をかけず、全身の筋肉を使ってできる理想的な有酸素運動です。どこでも誰でも手軽にはじめることができます。



ストレッチング:

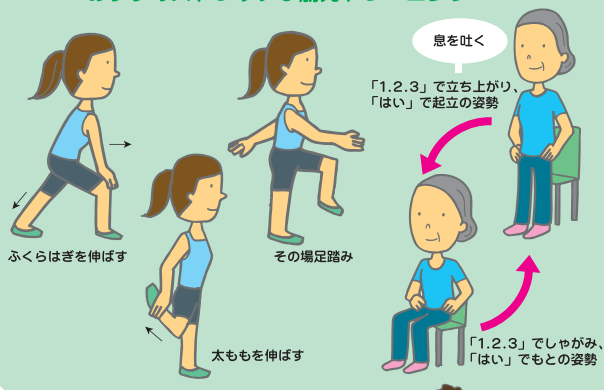
のぼす筋肉に意識を集中し、自分が気持ちいいと思う程度までのばします。ゆっくり息をはきながら行いましょう。体を曲げ伸ばしすることで、柔軟性を高め心身のリラックス効果も得られます。



筋力トレーニング:

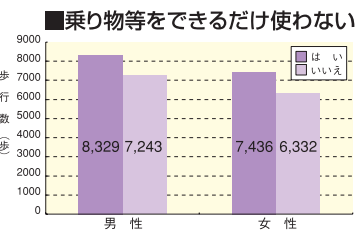
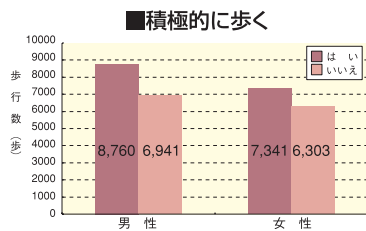
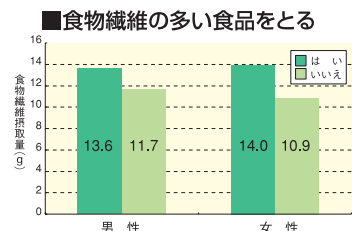
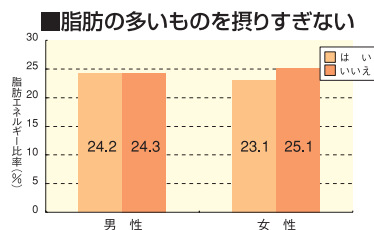
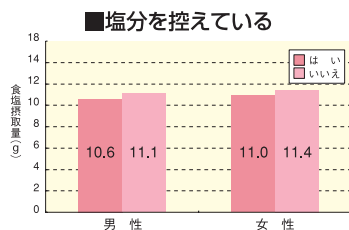
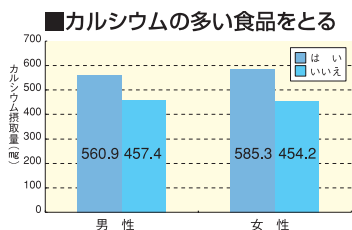
筋力は、日常の動作を支える大きな要素です。腰痛、膝痛の改善、骨粗鬆症予防にも効果があります。ただし、過度の運動は逆に健康を損ねることも。不安のある人は、医師の指導のもとに行いましょう。

おすすめストレッチ&筋力トレーニング



どんなことを心がけてる？

心がけが、行動につながっています。

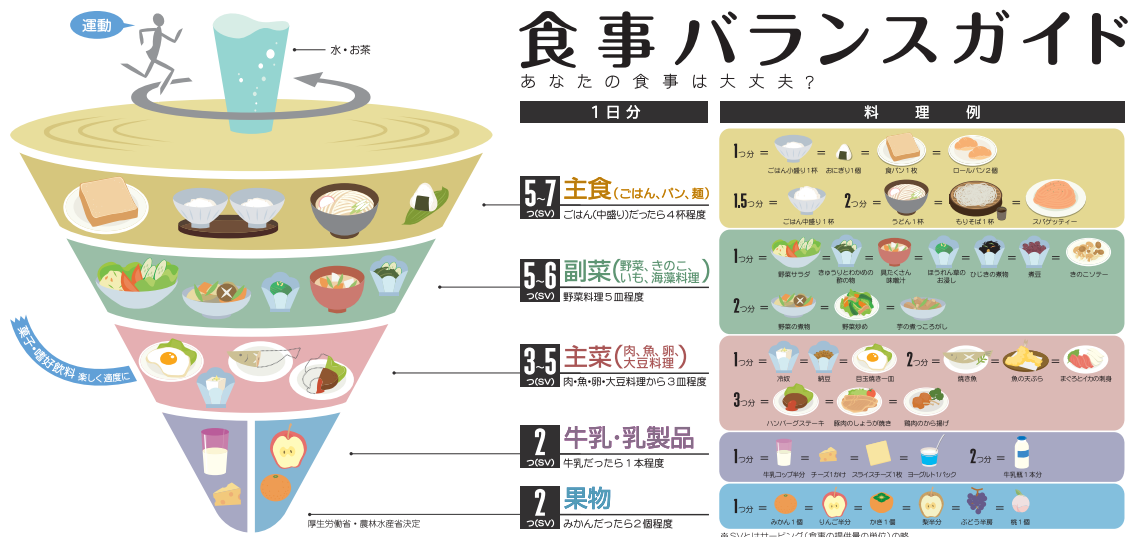


1日に何をどれだけ食べたらいいの？

食事バランスガイドを活用しましょう！

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすには1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせと量を分かりやすくイラストで表したものです。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせながら、1つのグループだけをとりすぎてコマが倒れてしまわないように、バランスに心がけて食べましょう。



食事バランスガイドの使い方

1 あなたに1日に必要な目安量を覚えましょう。

あなたに必要なエネルギー量をチェックし、料理区分ごとの目安量をチェックしましょう！

対 象 者	エネルギー kcal	主 食 (つ)	副 菜 (つ)	主 菜 (つ)	牛乳・乳製品 (つ)	果 物 (つ)
6～9歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む) 女性	1600	4～5	5～6	3～4	2	2
	1800					
ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む) 男性	2000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2200					
	2400					
12歳以上のほとんどの男性	2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2800					

あなたに1日に必要な目安量

主 食

副 菜

主 菜

牛乳・乳製品

果 物

___ ？

___ ？

___ ？

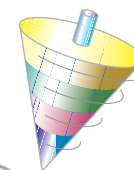
___ ？

___ ？

2 あなたの食事をチェックしてみましょう！

あなたが昨日食べた献立(料理名)を書き出し、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分類し、食べた量がいくつだったか、記入してみましょう。

	朝	昼	夜	合計
	料理名	料理名	料理名	料理名
	食べた量(つ)	食べた量(つ)	食べた量(つ)	食べた量(つ)
主 食				
副 菜				
主 菜				
牛乳・乳製品				
果 物				



1のあなたに必要な目安量と比べていかがでしょうか？