

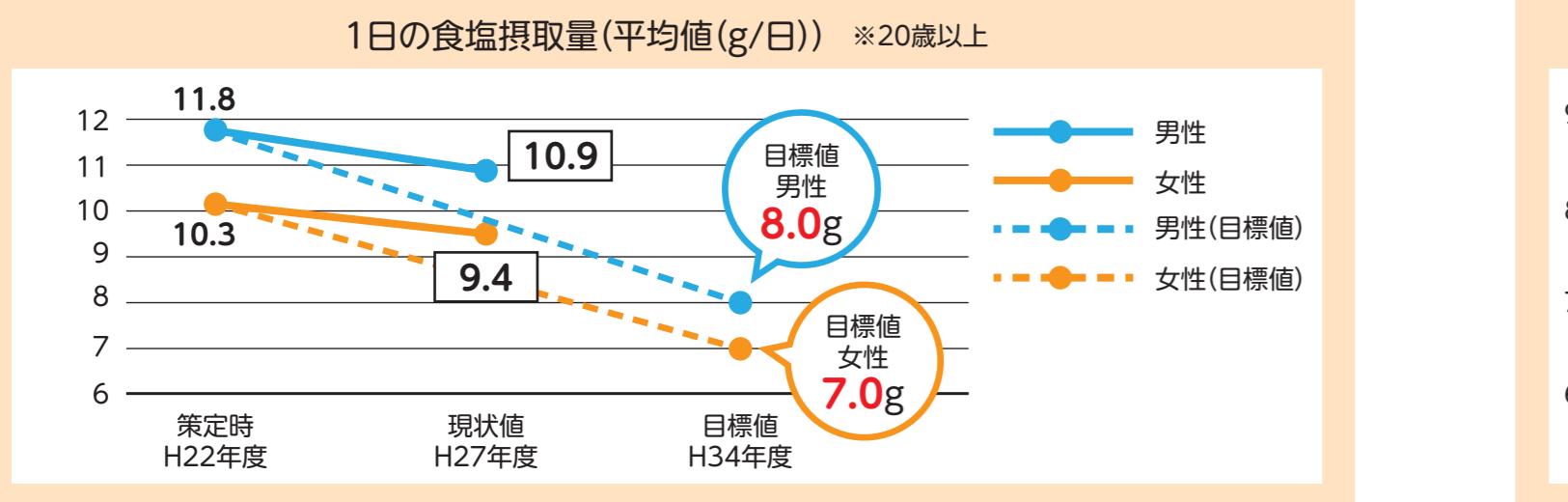


# 食事は減塩（げんえん）

中間評価の結果

- ◆目標より毎日男性約3g、女性約2.5g、食塩を多く摂っています。

(H27年県民健康・栄養調査)



知って  
いますか？！

1日の食塩摂取量の約7割を調味料  
(しょうゆ、塩、みそ、麺つゆ、ドレッシング、  
ケチャップ、カレーラーなど) からとっています。  
(H27年県民健康・栄養調査)

## ○食塩をとりすぎると…

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。  
適切な食塩摂取は高血圧を予防します。

高血圧 → 血管が傷つく → 動脈硬化が進む



## ○食塩とりすぎ!?減塩に何から取り組みますか？

- 麺類の汁は全部飲まずに残す。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を具だくさんにして、1日1杯までにする。
- 漬け物や味付けしてあるおかずには、しょうゆやケチャップなど調味料をかけない。
- 塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮等)は食べても週2回までにする。
- 丂物、カレーライス、麺類などの単品料理は食べても週2回までにする。
- 穀類の加工品(パンやうどん)は、1日1回にする。

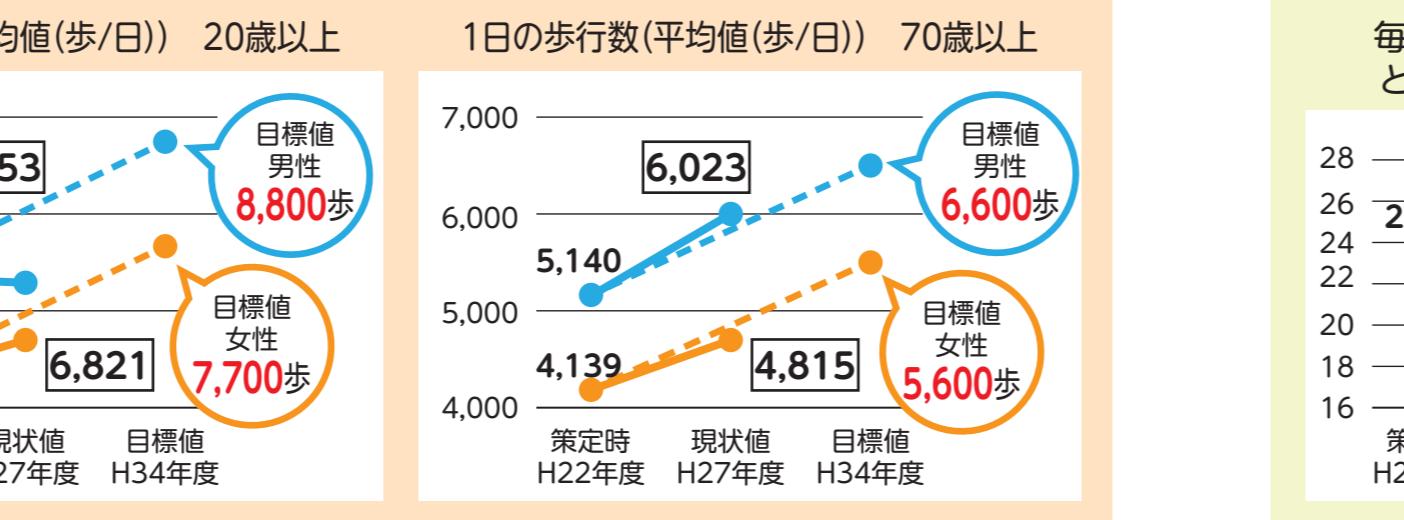
野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、減塩につながります。毎日、増やそう野菜、減らそう塩分を心掛けましょう!

# 運動（うんどう）は+10（プラス・テン）

中間評価の結果

- ◆日常生活における歩行数は、男女とも目標値に達していません。

◆70歳代に次いで、男性では30歳代、女性では50歳代が最も少ない状況です。  
(H27年県民健康・栄養調査)



知って  
いますか？！

骨や筋肉の量のピークは、20～30代です。  
若いうちからの適度な運動や生活活動で刺激を与え、  
適切な栄養を摂る習慣が大切です！

## ○運動不足・肥満予防、何から取り組みますか？



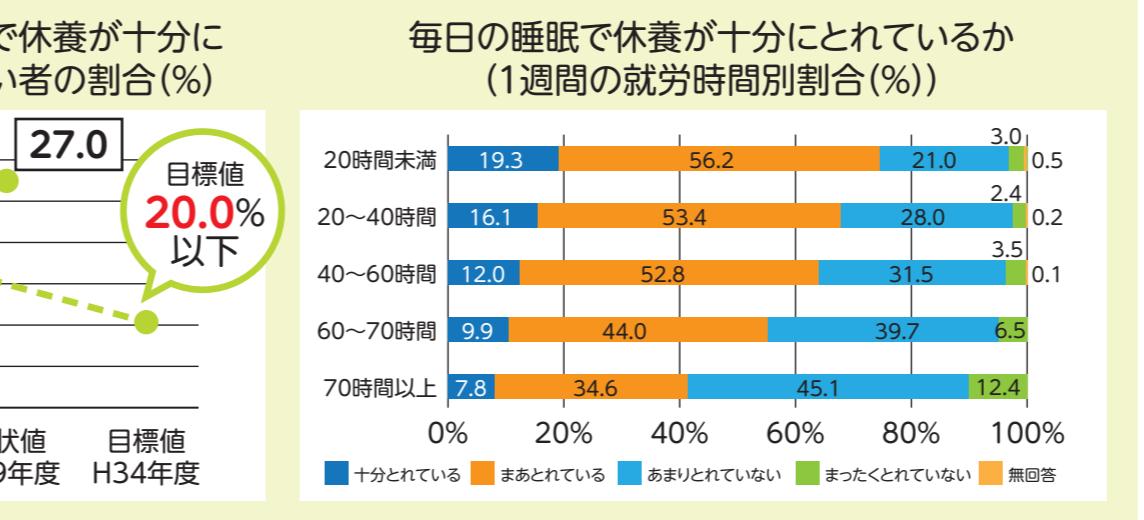
早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めます。歩くときは速足で、食べる時はゆっくりかんで!  
運動習慣(週2回、30分以上/回)がない方は、毎日今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう!

# 休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと

中間評価の結果

- ◆「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」は、増加しています。

◆就労時間が長いほど「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」が高い状況です。  
(H29年度生活習慣に関するアンケート調査)



知って  
いますか？！

あなたのちょうどよい睡眠！  
ちょうどよい睡眠時間は、個人差があります。  
「スッキリ目覚め、起きているとき眠気を感じず、  
活発に活動できる」ことが目標安  
(健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)より抜粋)

## ○適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

寝る前のお酒は睡眠を浅くし熟睡感が得られません。ニコチンやカフェインには覚醒作用があるので、就寝前の喫煙やコーヒー紅茶は避けましょう。

## ○若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

朝日目覚めたら日光を浴びましょう。遅くまで寝床で過ごすと夜型化します。夜更かしの原因となる、寝床に入ってからの携帯電話やゲームは止めましょう。

## ○勤労世代の疲労回復能率アップに毎日十分な睡眠を

日中の眠気は睡眠不足のサインです。睡眠不足は作業能率を低下させます。休日の寝たまでは改善しないので、毎日睡眠時間を確保しましょう。昼休みの30分以内の昼寝は作業能率の改善に効果的です。

## ○熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

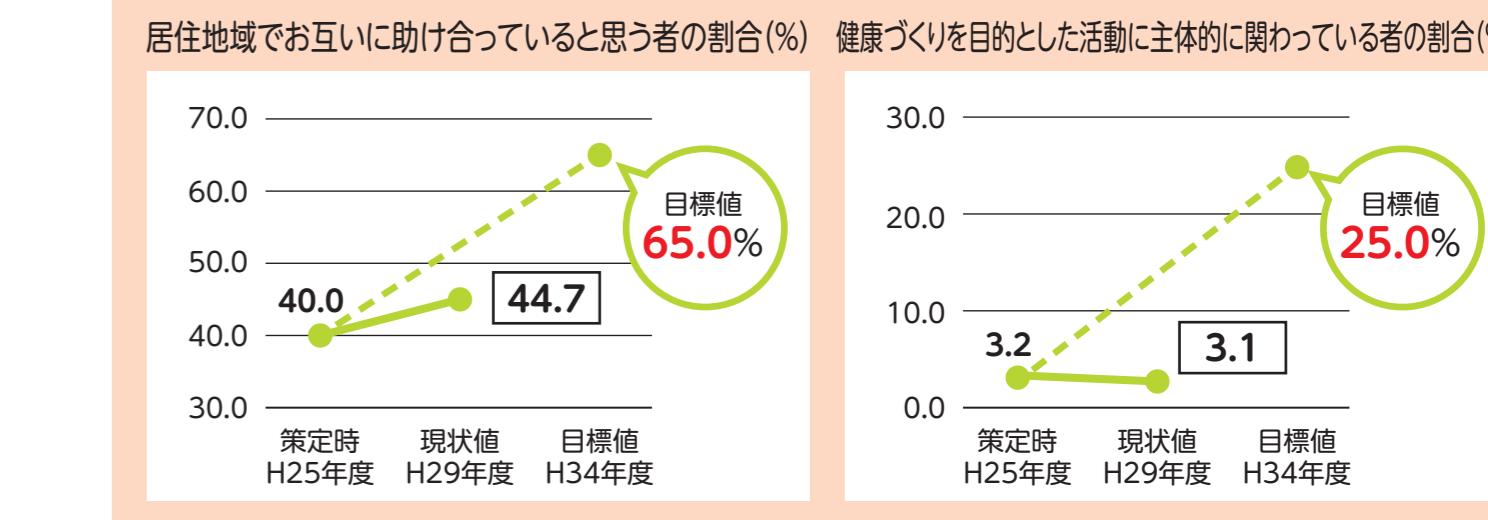
若い頃に比べ睡眠時間は短くなります。長い時間を寝床で過ごすと睡眠が浅くなり、夜中に目が覚めやすく熟睡感が得られません。睡眠の安定につながるので、日中、適度な運動をしましょう。

睡眠による休養感は、心の健康や生活習慣病予防につながることを意識しましょう!

# 地域（ちいき）の人とつながって

中間評価の結果

- ◆地域のつながりの強化(居住地域でお互いに助け合っていると思う者の割合)及び健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている者の割合は、目標を達成していません。  
(H29年度生活習慣に関するアンケート調査、H28年社会生活基礎調査)



地域の絆やつながりは、健康に影響を及ぼすと言われています。(厚生労働省)

延ばそう健康寿命！

知って  
いますか？！

あなたの周りの地域の人とつながる活動！

- 町内会・自治会
- ボランティア
- 消防団
- 母子保健・食生活改善推進員
- 歩こう会
- NPO
- 趣味サークル
- PTA
- 祭り・イベント参加
- ラジオ体操
- 地域の緑化活動
- 親戚・ご近所付き合い
- 地域の清掃活動
- 生涯大学校
- 老人クラブ

※活動の種類やその名称等は地域によって異なります。地域の新聞・広報誌、お住いの市町村等の情報を探してみましょう。

いつまでも元気に“生涯現役”で過ごすには、若いころからの食生活や身体活動・運動、休養等の適切な生活習慣の積み重ねや地域の人とのつながりが大切です。

さあ、今日から一緒に「げんきちば」を実践しましょう!