

● 通勤・通学・家事などで ちょっとした工夫の運動を

生活のなかで工夫を
+10分
プラス・テン



ふだんの家事を
10分長くする。



階段を利用する。

毎日の生活の中で
「○○ながらの工夫」を！

- ・運動の時間を取れない方は、無理のない範囲で階段を利用する、掃除や洗濯を活動的に行う等、意識してからだを動かしましょう。
- ・毎日の積み重ねが、大きな効果をもたらします。

運動不足を感じながらも、日ごろ時間がないからといってなにもせずにいませんか。日常生活に取り入れる運動は、とにかくからだを動かすことです。毎日の生活の中で一工夫してみましょう。

※この行動指標では一般的にわかりやすく表現するため「ちょっとした工夫の運動を」としていますが、正しくは「ちょっとした工夫の生活活動を」、毎日の生活の中で、元気にからだを動かそう！との意味です。

● 週に2回は 楽しく運動・スポーツを

- ・運動・スポーツすることを習慣にすることが大切です。週に2回は、ウォーキングをしたり、服と靴をはき替え、ジョギング、水泳、サイクリングなどの運動・スポーツを楽しみましょう。

【参考】兵庫県の継続して運動をしている人の割合

区 分	現 状	→	H33年度目標
週1回以上	59.4%	→	75.0%
週3回以上	27.2%	→	40.0%



運動・スポーツ
への取り組み

週に 2回
1回30分
以上の運動・
スポーツの習慣化

体力(全身持久力や筋力)をつけるためには、早歩き程度であれば1回30分以上、週2回以上行うことが必要です。一人ひとりの健康や状態にあわせ、運動・スポーツを続ける習慣をつけましょう。

安全のために

ふだんと違う運動やスポーツをするときは、特に注意しましょう！

- ・病気や痛みのある場合は、かかりつけ医等に相談をしましょう。
- ・急な血圧の変動に注意しましょう。
- ・体調が悪いときには無理をしないようにしましょう。
- ・足にあった靴及び運動に適した服装で行いましょう。
- ・準備運動、整理運動を行いましょう。
- ・こまめに「水分の補給」と「休憩」をしましょう。



運動する前・中・後、
こまめに水分補給を
しましょう。



健康的な食生活を送るためには、生活リズムを整えて、栄養バランスのとれた食事をおいしく楽しく食べることが大切です。食育を通じて自分自身の食生活を見直し、「日本型食生活」で、元気で健康な毎日を過ごしましょう！

● 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事

私たちのからだは固有のリズムを持っており、不規則な食生活を続けていると体調も崩れやすくなります。朝・昼・夕の食事を中心に、自分のライフスタイルに合った生活リズムを作りましょう。

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足になり、集中力がなくなります。



間食や夜食は、食べる量や時間、種類などに気を付けましょう。

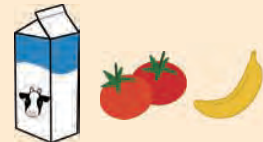
1日のスタートは、朝ごはんから！

◇朝ごはんを食べていない人は…

果物や牛乳・乳製品など、食べやすいものから始めましょう。

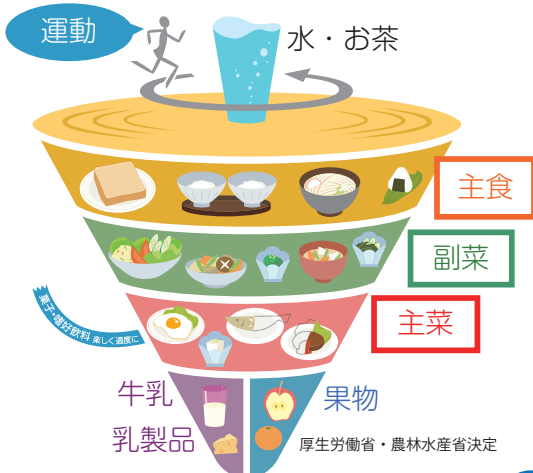
◇ごはんやパンしか食べていない人は…

野菜サラダやおひたし、果物など、いつもの朝ごはんにもう1品プラスして、バランスアップを目指しましょう。



● 食育で見直そう 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活へ

食事バランスガイド



★食事を作る時や選ぶ時には、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう。

主食：ごはん、パン、めん

主菜：大豆・大豆製品、魚、肉、卵

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻

★食べる量は「主食＞副菜＞主菜」を心がけ、食べすぎ、少なすぎに注意しましょう。

★加工食品やそう菜も上手に活用しましょう。

主食・主菜・副菜を意識して組み合わせると、バランスがよくなります。

食育活動

兵庫県では、食に関する理解や実践力を培い、食を通じた人間形成を育むなど、生涯にわたる健全な食生活を実践するための様々な活動が、各地域で行われています。



～毎月19日は「食育の日」・10月は「ひょうご食育月間」～

● いろんな野菜をたっぷり食べよう 1日5皿を目標に

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。1日5皿(=350g)を目標に、いろんな野菜をいろんな調理法で食べましょう。また、1日1回は果物を積極的に摂りましょう。



野菜は、煮たり蒸したりするとかさが減ります。おひたしや煮物にすると、生野菜に比べ、1回にたくさんの量を食べることができます。

いろんな野菜を食べましょう！

野菜には、淡い緑や濃い緑、黄や赤など、様々な「色」のものがあ、含まれている栄養素が異なります。「いろんな」野菜を、バランスよく食べましょう。

イラスト：(社)日本栄養士会監修、武見ゆかり・吉池信男編「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、第一出版2007

● 塩分半減 素材の味を楽しもう

食塩の摂りすぎは、高血圧や胃がんの原因にもなります。新鮮な食材を利用して、素材の味を楽しみながら、減塩に取り組んでみましょう。

★減塩のポイント

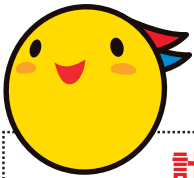
- ・ 昆布やかつおぶし、煮干しなどで取った**天然だし**を利用しましょう。
- ・ レモンなどの**かんきつ類**や**酢の酸味**、こしょうやカレー粉などの**香辛料**を活用して、味に変化をつけましょう。
- ・ ラーメンやうどんなどの**汁は残す**ようにしましょう。

目標
1日8g



栄養成分表示を活用しましょう！

お弁当やそう菜、加工食品は、濃いめの味付けになっていますので、購入する時は栄養成分表示を見て、食塩量の少ないものを選ぶようにしましょう。栄養成分表示でナトリウムで表示されている場合は、下記の計算式で食塩相当量に換算しましょう。(関連資料P.47参照)



計算してみましょう！▶ 食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

● 上手に使おう 食の健康協力店

兵庫県では、健康メニューの提供や栄養成分の表示などに取り組んでいる飲食店や、中食(お弁当やそう菜など)の販売店を「食の健康協力店」として登録しています。



「食の健康協力店」はあなたの食生活を応援します！

「食の健康協力店」では、県民の皆さんの健康づくりを応援するため、下記のような取組をできることから進めています。



主食の量を調節できます。



主食・主菜・副菜がそろったメニューがあります。



野菜たっぷりメニューがあります。

★県民の皆さんも、外食や中食を利用する時には、「食の健康協力店」を上手に活用して、健康的な食生活を送りましょう！



詳しくはこちらをご覧ください。

生活習慣病予防等の健康づくり

たばこ対策

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、本人はもちろんのこと、周りの人に様々な病気を引き起こします。

● みんなの健康 いたわる心で たばこゼロ

● しようと思った時が、禁煙スタート！

- ・ 禁煙治療を受けられる医療機関や相談できる薬局があります。もし、禁煙に失敗しても、やめようと思った時から再スタートすることが大切です。

● 妊婦と未成年者は特に高リスク！

- ・ 妊婦は、早産、流産、低出生体重児の出生が起こりやすくなります。
- ・ 未成年者は、健康上の悪影響を受けやすく、ニコチン依存症になる危険性も高くなります。

禁煙支援

上手に利用しましょう！

【ニコチンパッチ】

【ニコチンガム】

【経口禁煙治療薬】



保険診療でニコチンパッチ等を使用する場合は、医師の処方せんが必要になります。まずは、近くの医療機関や薬局で相談してみましょう。

お近くの禁煙サポート・相談窓口の探し方

「兵庫県医療機関情報システム」から県内の医療機関、薬局が検索できます。

兵庫県医療機関情報

検索

クリック



禁煙
サポート

● 吸わないことがカッコいい 大切にしよう 自分のからだ

● 未成年者をたばこの害から守りましょう * 吸い始める年齢が早いほど、たばこの害は大きい

青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや循環器疾患にかかる可能性が高いことが分かっています。また、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなるという報告があります。

「平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査」(厚生労働省「たばこと健康に関する情報ページ」より)

こころへの影響

- ・ 好奇心で吸った1本から、たばこを吸い始め、やめられなくなった人が少なくありません。(ニコチン依存症)
- ・ 未成年者は、大人より早く、ニコチン依存症になりやすいことがわかっています。



からだへの影響

- ・ がんや心臓病になるリスクが高くなる。
- ・ 運動能力が低下する。
- ・ 記憶力や学習能力が低下する。
- ・ においや味を感じにくくなる。
- ・ 歯が黄色くなり、口がくさくなる。
- ・ 咳やたんが出やすくなる。・ しわやしみができやすくなる。

未成年者をたばこの害から守りましょう！

身近な大人が、まずは禁煙すること、たばこの害について知ることが大切です。

たばこを吸い始めるきっかけ！

- ・ 友だちからすすめられたから
- ・ 家族が吸っていたから
- ・ 興味があったから・・・



◎たばこの影響◎

吸わない人 たばこを吸う人



「タバコをやめよう」石井正敏、砂書房、2000年より

●たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙には、分かっているだけで200種類以上の有害物質が入っており、がんだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞、喘息、COPD（P49参照）等、様々な病気を引き起こすことが明らかになっています。

【三大有害物質】

《一酸化炭素》

- ・息切れ、運動能力の低下を起こしやすくします。
- ・血管を傷つけ、心臓や脳の血管がつまる原因になります。

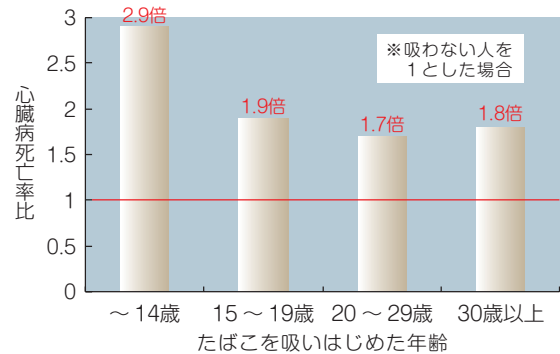
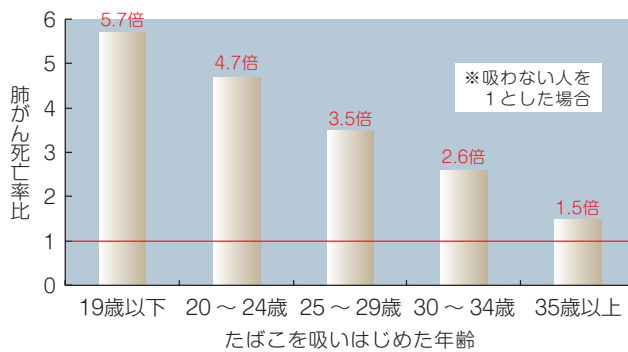
《ニコチン》

- ・血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。
- ・麻薬と同じく依存性があり、たばこがやめられなくなります。

《タール》

- ・数十種類の発がん物質が含まれています。
- ・様々ながんの原因になります。

【たばこを吸い始めた年齢と肺がん死亡率比・心臓病死亡率比(男性)】



(出典：ホームページ「厚生労働省：たばこと健康に関する情報ページ」)

●受動喫煙防止の輪を広げましょう

兵庫県では、「受動喫煙の防止等に関する条例」を平成24年3月に制定し、公共の施設、店舗などでの受動喫煙を防止するためのルールを定めています。受動喫煙防止区域では、たばこを吸わないようご協力をお願いします。

条例に関する情報は
こちらから

兵庫県受動喫煙

検索

クリック

○県民の皆様へ

- ・喫煙することができないとされている区域では、たばこを吸うことができません。
- ・未成年者を受動喫煙から守ってください。
- ・未成年者を喫煙室等に立ち入らせないようにしてください。

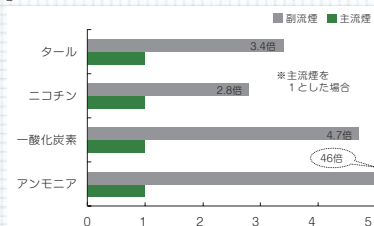
受動喫煙とは…

他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。

受動喫煙の危険性

たばこの煙には、ニコチンなど、多くの有害物質が含まれていますが、喫煙者がフィルターを通して直接吸い込む「主流煙」よりも、火のついた部分から立ちのぼる「副流煙」の方が、有害物質の含まれる量のはるかに多いため、周囲の人の健康にまで悪影響を及ぼします。

【主流煙と副流煙に含まれる有害物質】



(出典：ホームページ「厚生労働省の最新たばこ情報」)

アルコールの分解速度は、体質、性、年齢によって違います。危険な飲酒（飲酒時の入浴・運動、一気飲み）はやめましょう。長期にわたる過度な飲酒は、肝臓やすい臓など臓器の疾患や、高血圧、虚血性心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の原因となります。また、強いお酒を飲んだり、飲みすぎると食道炎や急性の胃炎、急性アルコール中毒等にかかることがあります。

● 体質やお酒の害を知っておく 危険な飲酒をさけるため

● アルコールの分解速度による 3つの体質

アルコールパッチテストで簡単に体質がわかります。飲酒経験がなくても、事前に自分のアルコールに関する体質を知って、それぞれ危険な飲酒の回避・予防をしましょう。

パッチテスト判定	判定 皮膚の色の変化		日本人の場合	健康への影響	
	直後	10分後		急性アルコール中毒	慢性・長期の危険
陰性	変化しない 	変化しない 	56%	分解速度をこえて大量に飲むと危険	●アルコール依存症の発症 ●臓器障害や生活習慣病の発症や増悪 ●飲酒によるストレス状態の悪循環
陽性	変化しない 	赤くなる 	40%		
強陽性	赤くなる 	赤くなる 	4%	少量でも直接死亡の危険大	危険性は低い

(国立療養所久里浜病院樋口進氏研究(1996)を参考)

○ お酒の害は全身に

高血圧、消化管のがん(口腔・喉頭・食道・胃・肝臓・大腸)、乳がん、アルコール依存症とうつ病の合併、睡眠障害(寝酒は逆効果)、貧血等

○ 妊産婦は絶対に飲まないで！

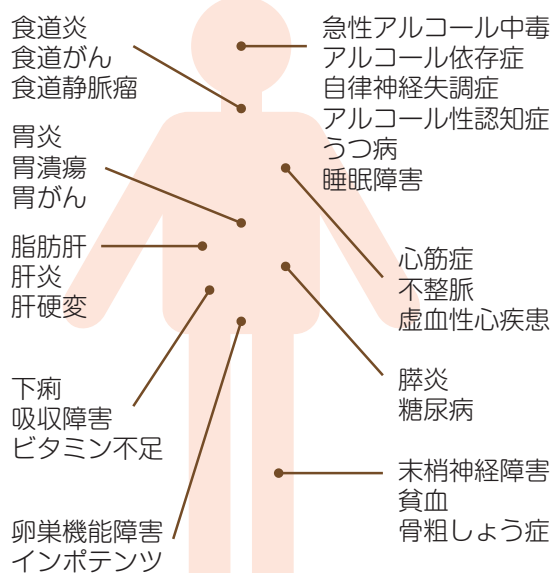
- ・アルコールは、胎盤を通して胎児へ、母乳を通じて赤ちゃんまで届きます。
- ・胎児の発育の遅れや出産後の発達障害のおそれがあります。

○ 未成年者の飲酒は危険！

脳の神経細胞の破壊、睾丸萎縮、精子減少、インポテンツ、月経不順、アルコールの分解速度が遅い、アルコール依存症に、大人よりもずっとなりやすいので、絶対に飲まないで！

○ 飲酒と事故

- ・アルコールは、身体運動機能や判断力、理性を低下させます。
- ・飲酒運転・酩酊歩行による交通事故、転倒・転落、入浴や川・海での溺水、屋外で眠り込んで凍死、嘔吐物による窒息等、飲酒・酩酊による危険がいっぱい！
- ・薬を飲む前、飲んだ後のアルコールは思わぬ作用が起こるので厳禁です！



’99生活習慣病のしおり厚生省一部改変