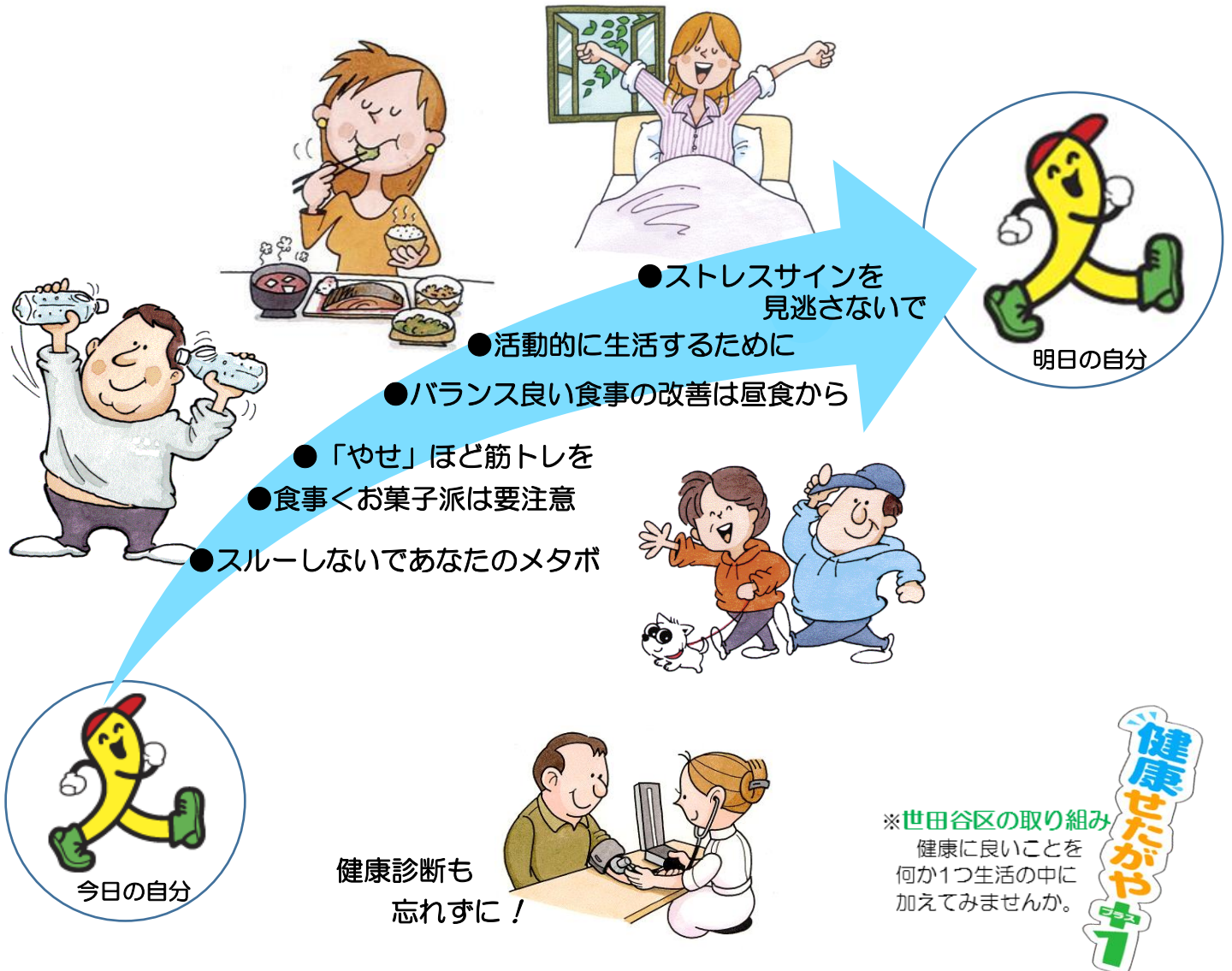


明日の元気をつくるのは 今日自分です

# 健康づくり早わかり

これなら  
出来る!

# ヒント集



● ストレスサインを見逃さないで

● 活動的に生活するために

● バランス良い食事の改善は昼食から

● 「やせ」ほど筋トレを

● 食事くお菓子派は要注意

● スルーしないであなたのメタボ

明日の自分

今日の自分

健康診断も  
忘れずに!

※世田谷区の取り組み  
健康に良いことを  
何か1つ生活の中に  
加えてみませんか。

健康  
せだがや  
サ  
キ

## 健康度測定データの集計結果から、健康づくりのヒントをご紹介します。

健康は毎日の積み重ね。明日といわず今日から取り組んで、健康で元気な笑顔の明日をつくっていきましょう。健康づくりの主役は自分です。かまえず気楽に始めてみましょう。

【健康度測定】18歳以上の区民を対象に、一般的な健康診断に加えて呼吸機能や負荷心電図、体力測定、食事や食習慣、日常活動・運動習慣、ストレスチェックなどの問診調査、これらの結果を踏まえて、個別指導でその方に合わせた健康づくりをサポートしています。

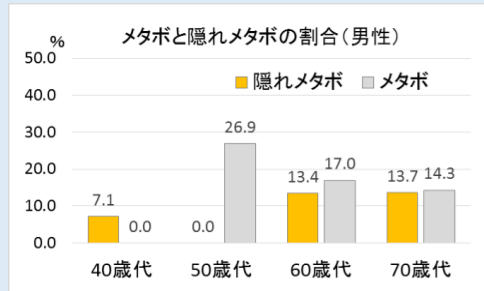
【健康度測定データの集計】毎年、受診者データをまとめ、健康づくりの資料としています。

今回は、平成28年4月1日～平成29年3月31日に健康度測定を受診した1679名のうち、重複受診を除いた1631名、男性414名（平均68.6歳）、女性1217名（平均65.6歳）のデータをまとめました。



# スルーしないであなたのメタボ

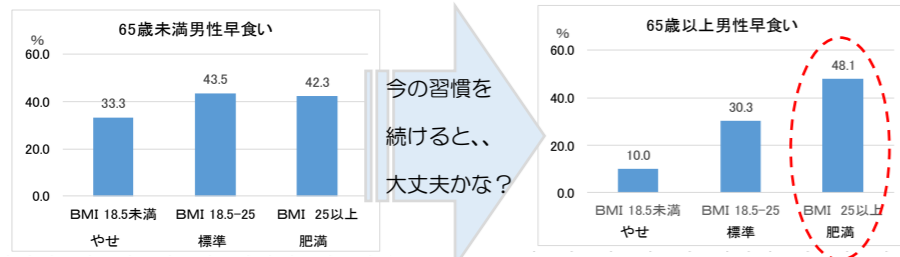
メタボ：メタボリックシンドロームの略



今回の集計結果では、男性は女性に比べて「メタボ」の割合が多く、さらに「隠れメタボ」の割合も60歳代になると13%以上でした。この値は、厚生労働省の隠れメタボの報告で示された10.9%と比べて高い割合でした。

※「隠れメタボ」とは腹囲が基準値未満。BMI 25未満で肥満ではないが、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が該当する場合をいいます。

## ●早食い習慣、思い当たる？



今の習慣を続けると、大丈夫かな？

昔から「早食いは肥満のもと」と言われ、今では多くの研究からも明らかになっています。早食いは食べ過ぎになりやすい習慣です。

健康度測定結果でも、早食いを自覚している人は若年層の男性に多く、壮年期では3~4割が早食いであると自覚しています。早食い習慣の影響は、65歳以上で顕著に現れる様子から、若いうちに早食い習慣を改めておくことが、将来的な肥満予防に重要であると言えます。

## ●ちょっとした心がけで早食い予防

### ①品数を多く選ぼう

- 定食のように品数(皿数)の多いものを選ぶ  
\*カレー、ラーメン、丼ものなど1皿料理の時でも、具が多いものを選ぶと噛む回数を増やせます。
- いつもの食事に野菜をプラス



### ②しっかりよく噛む食材を取り入れて

- 噛みごたえのあるおススメ食材  
繊維が多い(れんこん、ごぼう、きのこ、海藻など)  
弾力や粘りがある(油揚げ、こんにやく、貝・たこ・いか)  
噛み切りにくい(切干大根、ひじき、昆布など)



### ③食事の時間をつくりよう。食事を楽しもう。

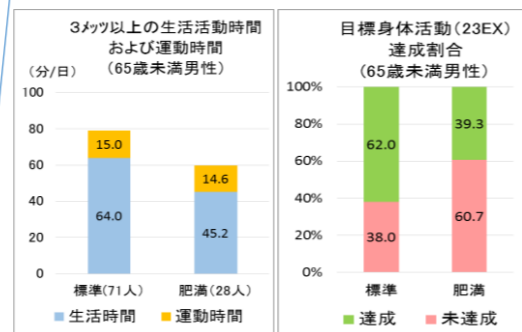
ゆっくり時間をかけて食事をすることの効果は、食べすぎを防ぐだけではありません。食材の甘みやうま味など、普段気づかなかった味を発見でき、楽しみの幅も広がります。一人での食事はつい早食いになりがちです。時には仲間と一緒に食事をし、共に食事を楽しんでみませんか。



## ●今日から「階段派」宣言!

働き盛りの男性陣! この世代は仕事に家庭に忙しく、自分のための時間を作るのが難しい年代です。

今回の結果では、標準体型の人は、太っている人よりも、日常生活でよく動いていました。太っている人は厚生労働省が目標にしている身体活動量に達している割合は4割弱でした。達していない方は、日常生活に「プラス1」の取り組みで活動量を上げることが必要です。



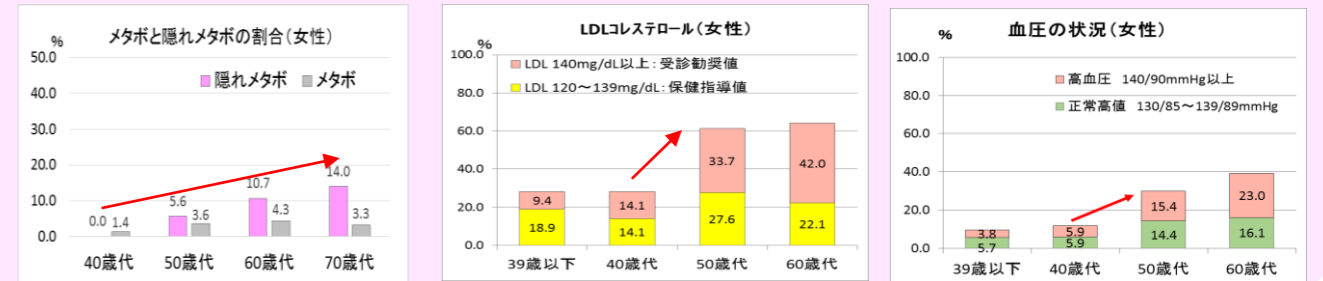
運動しなくてはと思いながら、踏み出せていない方は、職場や通勤の合間に歩いたり、階段を利用するなど、運動をすることにこだわらず、合間での活動を心がけましょう!

もちろん、ウォーキングやジョギングなど有酸素運動もメタボ対策に効果があります。

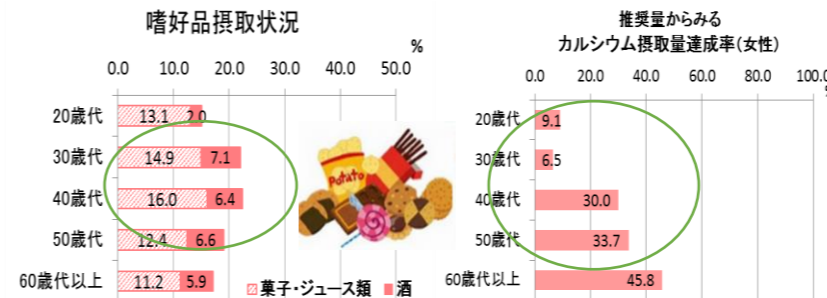
# 異常を指摘されたことはない という方もご用心!

健康度測定の集計結果では、隠れメタボに該当する人は50歳代から増加しています。同様に、女性ではLDL(悪玉)コレステロールが基準値以上の人が40歳代では14.1%ですが、50歳代になると33.7%に増加しています。血圧についても50歳代で高血圧の人が増えていました。

これら高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、心筋梗塞や脳血管疾患などの命にかかわる病気を引き起こす危険因子です。今は太っていなくても異常がなくても、早めに生活習慣を見直し、5年後・10年後も健康な体を保ちましょう!



## ●食事くお菓子派は要注意



65歳未満の女性では、やせの割合(18.8%)が肥満(11.3%)に比べて多いにも関わらず、一日の食事摂取量のうち菓子・ジュース等の「嗜好品」の摂取割合が多いという結果でした。「体重が増えないから問題ない」と安心して、菓子を摂りすぎることは50歳代以降の「隠れメタボ」の要因にもなります。

また、お菓子でお腹がいっぱいになっても摂取できるのは砂糖に油など... 本当に摂りたいビタミン、カルシウム、食物繊維は不足しがちです。カルシウムの摂取状況は39歳までは必要量に達している人が1割未満、40~50歳代でも3割と低いことがわかります。

色々な食品をバランスよく食べることを心がけておきましょう。

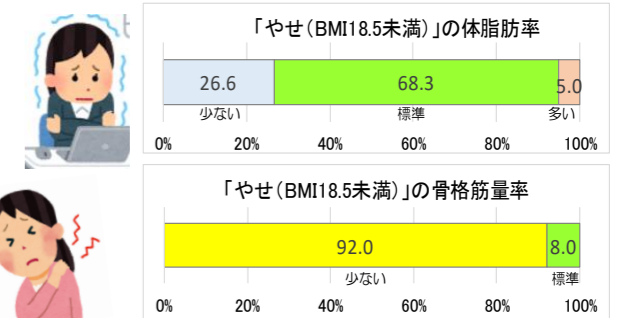
### カルシウムの豊富な食品



## ●やせほど筋トレを!

やせ(BMI18.5未満)で、体脂肪率が「標準」以上の割合は約7割でした。一方、骨格筋量率が「標準」の人はわずかでした。

筋肉が少ないと、冷え性やむくみ、肩こり、疲れやすいなどの一因となりますので、筋肉をつけておくことが大切です。バランスよく食べ、筋トレにも積極的に取り組みましょう。



### 家で出来るエクササイズ

ちょっとした合間に1、2、3、... 回数を数えながら行いましょう。10回から始めて、慣れたら15回×2セットに増やしましょう。

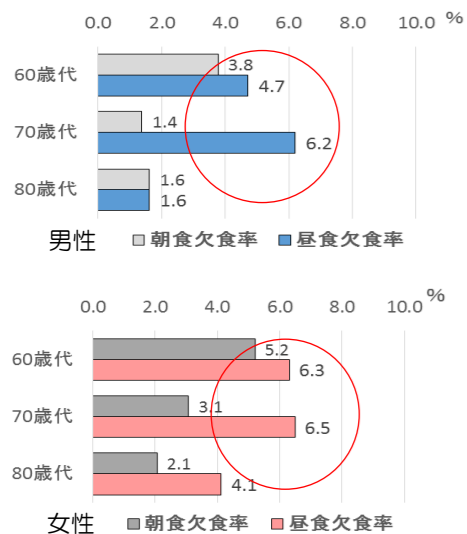
踵を突き出し、おしりや脚の横を意識して



ペットボトルをダンベル代わりにお腹を締めて姿勢良く



## ● バランス良い食事の改善は昼食から



欠食なんて若い人の問題。と思いませんか？

国民健康栄養調査では、若年層ほど朝食の欠食率が高く、朝食を摂ることは国民的課題です。

しかし、健康度測定受診者の欠食率（何も食べない割合）のデータをみると、60歳以上では、朝食の欠食率よりも昼食の欠食率の方が高いという結果でした。また、高齢者の低栄養傾向（BMI20以下）の割合が女性では約3割もあり、これは肥満の割合の約2倍でした。

欠食は栄養不足を招きます。手をかけなくてもバランスの良い食事が摂れる工夫やポイントを見てみましょう。

※低栄養傾向（BMI20以下）：健康日本21（第二次）の目標として、低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制が挙げられています。

## ● 朝・昼・夕しっかり食べて元気な体づくり

### ① 一日の生活リズムを一定に心がけましょう

起床時間が遅くなると、朝食と昼食が重なり食事回数が少なくなります。

### ② 作り置きおかずを常備しましょう

時間がある時に多めに作っておくと一品増やすことができます。

### ③ いつもあると便利な食材を

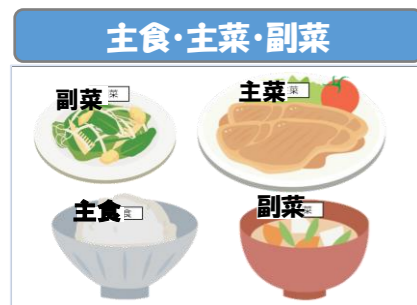
冷蔵庫や冷凍庫に入れておきましょう

- ごはん・うどん等（1食分ずつ小分けにして冷凍）
- ほうれん草・小松菜等（ゆでてから水分を絞って冷凍）
- にら・ねぎ・きのこ（切って袋に入れて冷凍）

### ④ 主食・主菜・副菜を心がけた食事をしましょう

量より質が大切です。食事は多ければ良いというものではありません。少ない量でも栄養バランスの良い内容を心がけましょう。

時には、外食や惣菜、お弁当を利用することも選択肢の一つに入れてはいいでしょう。



**主食**・・・ごはん、パン、めんなど炭水化物を主とする食品。1食に1品に。

**主菜**・・・肉、魚、豆製品、卵などたんぱく質を主とする食品。1食に1品+副菜に少量

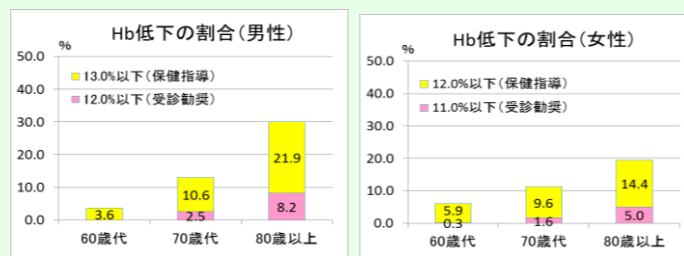
**副菜**・・・野菜、いも類など。野菜は1食につき100gが目標。食事の度に。

集計結果の一部をご紹介します。

## 貧血 大丈夫ですか？

貧血は血液中のヘモグロビン（Hb）濃度が基準値より低くなっている状態のことです。

女性の病気と思われがちですが、男性も年代が上がるにつれて、貧血気味（特定保健指導および受診勧奨基準以下）の割合が増えています。80歳以上では3人に1人がHb低下の状態でした。



貧血は鉄不足によることが多いのですが、そのほかに大腸などの消化管出血や痔、婦人科疾患など別の病気が原因の場合があります。症状としては動悸や息切れ・倦怠感などがありますが、貧血がまだ軽いうちや、進み方がゆっくりだと気づかないこともあります。定期的に検査を受けることが大切です。

また、日頃から欠食せず、バランスの良い食事を心掛けましょう。

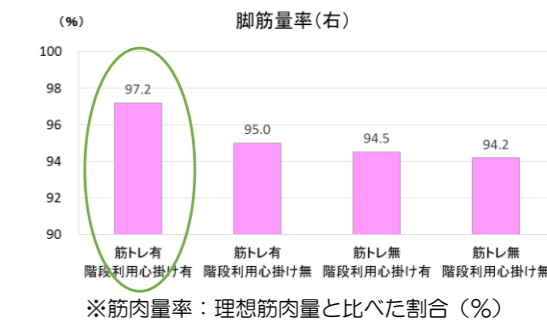
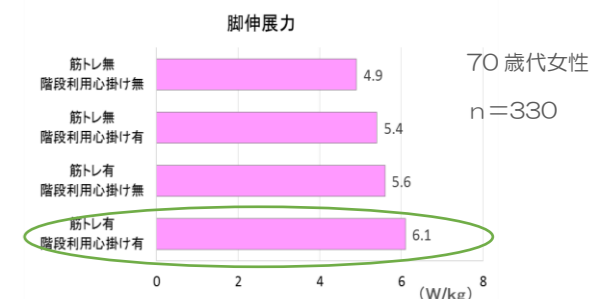
## ● いつまでも活動的に生活するために

今回の集計結果では、体力測定項目のうち「上体おこし」が、70歳代において全国平均値より高い値となりました。

そこで、問診調査結果より「階段利用を心掛けているか」と「定期的に筋トレを実践している」について4群に分け、体力測定結果と比較したところ、筋力に関連する脚伸展力・上体おこし・5m速歩で、両方とも実践している群が最も良い結果でした。

同様に、体成分分析測定の結果でも「階段利用の心がけ」と「筋トレ実践」の両方とも実践している群で、脚筋量率が高いという結果でした。

高齢になっても、筋力を維持していくためには、定期的に筋トレを実施することが大切です。また、日常生活の中で「階段を利用する」心がけを持っていることも筋力維持と関連がありそうです。



※体成分分析測定：内臓脂肪レベル、骨格筋量、筋肉バランス、肥満診断、体水分の偏り（むくみ）などを測定するものです。

## ● 簡単・短時間・効果的 ちょこっと 筋トレ始めよう

- 15回から始めよう
- 1回の動作に6~8秒かけてゆっくりと
- 腰を落とした時に、膝が足先より前に出ないように

### スクワット



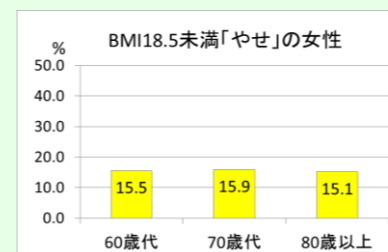
太ももが熱くなるのを感じながら

### 椅子に座って足あげ



- 踵を突き出し、膝裏を伸ばした状態で、膝を10cm程度、上下させる
- 太もも前の筋肉を意識
- 背もたれに寄りかかっても良いが、背筋を伸ばす

## 高齢者の「やせ」は要注意



平成28年度国民健康栄養調査では女性の11.6%が「やせ（BMI18.5未満）」となっていますが、健康度測定の集計結果では、それよりも多く16.4%が「やせ」の範囲に入っていました。

39歳以下では約3割、40歳代では約2割が「やせ」でした。50歳代では約15%が「やせ」で、60歳代、70歳代、80歳以上と高齢になっても減りませんでした。

体重が軽いと骨に十分な負荷がかからず、こつこつしょうしょう骨粗鬆症になりやすかったり、筋肉・筋力の低下にもつながります。やせが進むと抵抗力や免疫も低下し、風邪を引きやすいなどの影響も考えられます。

これからも活き活きと活動するためにも、バランスのよい食事と適度な運動、しっかりと休養をとり適正体重を目指しましょう！

# ストレスサインを見逃さないで！

自分のストレスサインを知り、上手にコントロールしましょう。

「なんとなく調子がよくない」そんな症状に悩まされていませんか。  
もしかしたらそれは、こころや体からのストレスのサインかもしれません。

性別や年代により順位の違いはありますが、上位は同じ症状を訴えています。健康度測定 of ストレスチェックで「ストレスなし」の人に比べると、「ストレス状態」に該当する人は、約半数以上がこれらの愁訴を感じていました。

ストレス反応はまず身体に出ると言われていますので、ここに思い当たる症状があればこれらの愁訴対策をして、上手なストレスコントロールを目指しましょう。

壮年期 (65歳未満)		愁 訴	高齢期 (65歳以上)	
男性	女性		女性	男性
肩こり	肩こり	1位	肩こり	肩こり
腰背部痛	腰背部痛	2位	眼精疲労	不眠
眼精疲労	眼精疲労	3位	腰背部痛	腰背部痛
不眠	不眠	4位	不眠	眼精疲労
耳鳴り	耳鳴り	5位	耳鳴り	耳鳴り

※愁訴とは、なんとなく調が悪いという自覚症状があるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態。

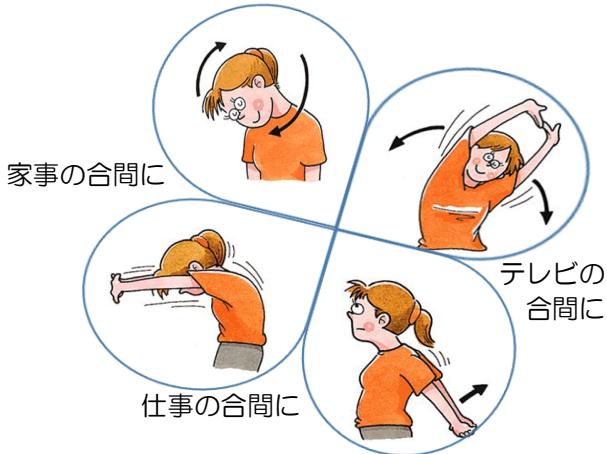
※27項目の愁訴のうち、訴えの割合が多い上位5位を記載。

## ★ワンポイントアドバイス★

今日から！気づいた時にやってみよう！

### 「肩こり」・「腰背部痛」対策

生活の”合間”にコリほぐしを取り入れよう！



### 「不眠」対策

快眠のための基本

起きたらすぐに朝日を浴びよう



良い入浴で眠る準備を

就寝 1 時間前までに、ぬるめのお風呂（38～40℃）にゆったりとつかりましょう。

（だるいと感じるくらいが眠りを誘いやすい）

香りを使って安眠サポート

柑橘系やラベンダーの香りでリラックス

アロマオイルを 1 滴しみこませた

コットンやティッシュを枕元に。



### 「疲れ目」対策

ツボで疲労回復



睛明：鼻の根元と目頭の内側にあるツボ。  
親指と人差し指の腹でつまむようにして押

生活の中での注意点

スマートフォンやパソコンなどの  
長時間の使用は控えましょう。

連続して 1 時間の使用は控え、続ける場合は 10 分間目を休ませましょう。



### 放っておかないで！「耳鳴り」



耳鳴りの原因は複雑です。耳などの  
病気のシグナルかもしれません。

まずは耳鼻科で検査を受けましょう。

