

知って納得！生活習慣病予防のヒント ～食事と運動、今日からできるちょっとした工夫～



本日の流れ

- 1 生活習慣病予防に関するお話し[30分]
- 2 (休憩・サブアリーナへ移動) [10分]
- 3 ウォーキング指導、ストレッチ、体操
など実技 [60分]

生活習慣病とは何か

食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒
といった日々の生活習慣が、
病気の発症や進行に大きくかわる
疾患の総称

高血圧
脂質異常症
2型糖尿病

など

体質や生活環境なども影響

高血圧・脂質異常症・糖尿病が悪化する
とどんなことが起こると思いますか？



高血圧・脂質異常症・糖尿病を 放置すると…

高血圧



血管に強い圧がかかり、血管を傷つける

高脂血症



コレステロールが血管にたまる

糖尿病(高血糖)



血管を傷つけ、動脈硬化を進める



動脈硬化

血管が
つまる！

脳梗塞
など

心筋梗塞・
狭心症など

足のしびれ
や痛みなど

腎臓病
網膜症
など

生活習慣病の怖さ

自覚症状ないまま進行
気づいた時には、日常生活に
支障が出てしまうほど重症化

その結果

生活の質が
低下することがある

生活習慣を改善するポイント



食 事



運 動



禁 煙

生活習慣を改善するポイント

食事の工夫



減塩について(高血圧予防)

ナトリウム(食塩相当量)の目標量

18歳以上の

男性で**7.5g**/日未満

女性で**6.5g**/日未満

高血圧 👉 **6.0g**/日未満

日本人が1日に摂取している塩分量の平均値

男性 **10.9g**

女性 **9.3g**

高血圧の方は、
男性は**4.9g**
女性は**3.3g** の減塩が必要！



減塩メニューレシピ▲



食材選びや調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができる

塩分を控えるコツ

✓ 味噌汁は「具たくさん＋汁少なめ」



✓ 醤油は「かける」より「つける」



✓ めん類の汁やスープを飲まずに残すと
2～3g減塩することができる



✓ 酢や香辛料を活用する



血糖を上げない工夫

- のどが渴いたときは、水やお茶を選ぶ
- 最初に野菜や食物繊維を摂取する
- ゆっくりとよく噛んで食べることが重要
- 寝る2時間前からはなるべく食べない

賢く食べるためのコツ



～外食・中食の上手な活用法～

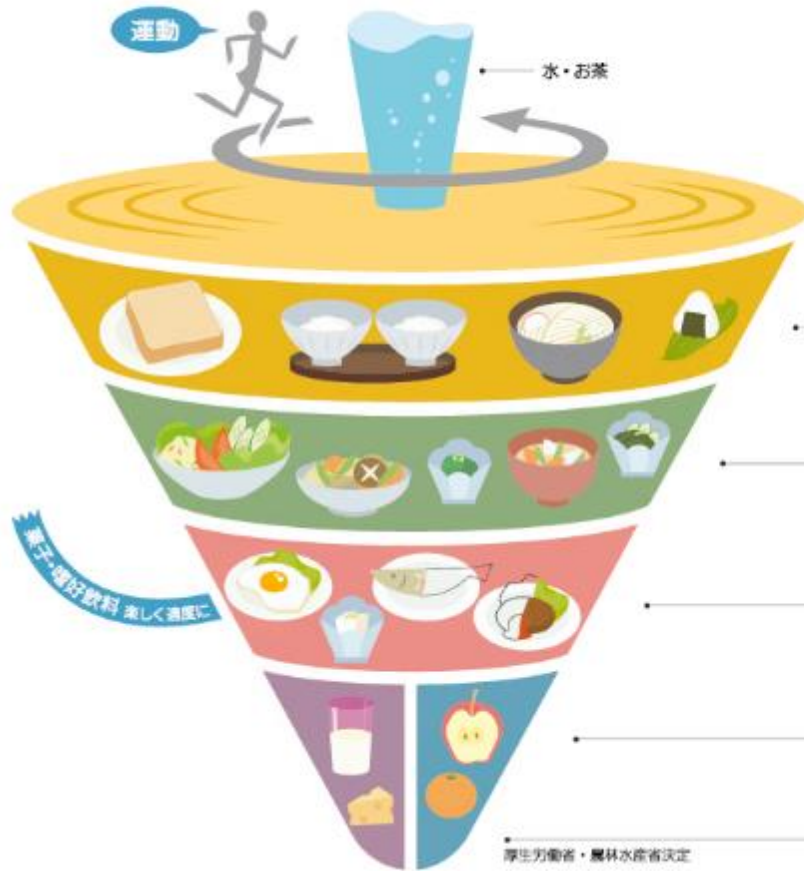
- ✓ 外食や持ち帰り弁当の利用が多い場合は、野菜が不足しがち



□ 副菜(サラダや野菜の和え物など)を1品追加

□ 「おにぎり(主食)」+「焼き魚(主菜)」
+「お浸し(副菜)」など、いろいろな組み合わせを楽しむのもおススメ。

バランス良く食べる



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)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 =	 ごはん小盛り1杯	 おにぎり1個	 食パン1枚	 ロールパン2個			
1.5つ分 =	 ごはん中盛り1杯	2つ分 =	 うどん1杯	 そばそば1杯	 スパゲッティ		
1つ分 =	 野菜サラダ	 きゅうりとわかめの酢の物	 鶏たくあん味噌汁	 ほうれん草のお浸し	 ひじきの寒熱	 寒豆	 きのこソテー
2つ分 =	 野菜の煮物	 野菜炒め	 芋の煮つころかし				
1つ分 =	 冷飯	 納豆	 卵玉焼き1皿	2つ分 =	 焼き魚	 魚の炙り	 実くらびの刺身
3つ分 =	 ハンバーグステーキ	 鶏肉のしょうが焼き	 鶏肉のから揚げ				
1つ分 =	 牛乳(コップ1杯)	 チーズ1かけ	 スライスチーズ1枚	 ヨーグルト1杯	2つ分 =	 牛乳(コップ2杯)	
1つ分 =	 みかん1個	 りんご2個	 かき1個	 梨2個	 ぶどう半箱	 桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

元気よくコマを回転させましょう！

生活習慣を改善するポイント

運動

+10(プラステン)



+10(プラステン)とは

● 今より10分多く動くということ

+10
の効果

- 内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少
- 高血圧や脂質異常、高血糖も改善
- 快眠にもつながるので、心身をよく休ませることができます

生活の中のヒント

- 外出時、バスの停留所 1 つ分、又は電車 1 駅分を歩く。
- 車でお出かけをしたとき、お店の出入り口から遠いところに車をとめる。
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
- 犬の散歩にでかける。

など



生活の中のヒント

座位が長くなったときは、

- 30分に1回は立ち上がる
- 家事の合間に少し歩く
- テレビのCM中に立つ



なぜウォーキングが大切なのか

特別な道具も場所も必要なく、
誰でも今日から始められる活動

ウォーキングの効果

- 血圧や血糖値の改善
- 体重管理（脂肪燃焼しやすい）
- 気分転換
- 筋力・体力の維持 など



[成人]

1日8,000歩の歩行

[65歳以上]

1日6,000歩の歩行



まずは、

“今より1,000歩 多く歩く”



約10分 増やす

効果的なウォーキング



- 無理をしないで少しずつ
増やしていく。
- 中強度の活動を取り入れる
↳ 少し息が弾むくらいの運動



alko

まずはアプリをダウンロード！

i P h o n e



※iOS11以降かつ
iPhone5s以降対応
※alkoの利用には
ヘルスケアの設定
が必要となります。

A n d r o i d



※AndroidOS9.0以降対応
※alkoの利用にはGoogle
Fitのアプリとヘルスコ
ネクトによる連携が必要
となります。

保健センター健康相談のご案内

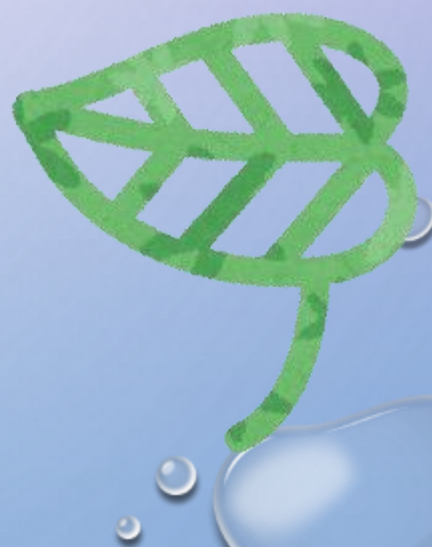


相談項目	受付日時	内容	担当者
医師 健康相談 	毎週月曜日 午前9時 ～ 11時45分 午後1時 ～ 2時15分 水曜日 午前9時 ～ 11時15分	病気や、病気の治療に関する相談、検診結果の説明等、管理医が相談にのります	管理医
一般 健康相談 	月1回 月曜日 午前9時 ～ 11時45分 4月 27日 5月 25日 6月 22日 7月 27日 8月 24日 9月 28日 10月 26日 11月 30日 12月 28日 1月 25日 2月 22日 3月 29日	健康に不安がある方の運動、食事等の健康に関する日常生活の相談を行います	保健師等
生活習慣病 予防相談 (予約制)	毎週月曜日 午前9時30分 ～ 12時 午後1時30分 ～ 4時	事前に生活記録、食事記録を御記入頂き、それを基に具体的な生活習慣の相談を行います	管理栄養士 保健師
歯の 健康相談 (予約制)	毎週月曜日 午前9時 ～ 12時 午後1時 ～ 4時	歯みがきや歯科疾患に関する相談を行います	歯科衛生士

すべて保健センターで行います。いずれの相談も無料でお受けいただけます。

ご自身の健康管理にお役立て下さい。

お電話での相談もしています。 問合せ先 小牧市保健センター 75-6471



まとめ



生活習慣病は
生活習慣だけではない！
生活環境も関係している！



- ◆ 知恵を出し合いお互いのアイデアを共有
- ◆ 保健連絡員活動を利用して
健康づくりのきっかけを