

石川県民の健康度はどうなの？

(平成17年度県民健康・栄養実態調査より)

食生活の面からみると・・・

朝ごはん、ちゃんと食べてる？

20～30歳代の若い世代で、朝ごはんを食べていない人が多くなっています。特に20歳代は男性では3人に1人、女性では4人に1人が朝ごはんを食べていません。



野菜は足りているの？

野菜は1日に350g必要だといわれていますが、石川県民の野菜摂取量は約330gです。若い世代では300g前後しかとっていません。

脂肪のとり方は？

30歳代で、脂肪からのエネルギー摂取量が高くなっています。



身体活動の面からみると・・・

意識はどうなんだろう？

日常生活の中で、いつも意識的に体を動かすようにしている人は3割程度。2割の人は体を動かそうという意識をもっていません。

実際の運動習慣は？

運動習慣のある人の割合は1割程度です。働きざかりの30～50歳代では、さらに少なくなっています。



*「運動習慣あり」とは
週2日以上 かつ
1日30分以上 かつ
1年以上運動を継続

この結果・・・

県民の健康度は・・・

食生活や身体活動の面からは、バランスがとれた望ましい状態にあるとは決していえません。

また、県民の健康状態をみると、

- 肥満者の割合が高い
 - 糖尿病や糖尿病の疑いのある人の割合が高い
 - 心臓病での受診や心臓病による死亡が多い
- などの問題があります。



いしかわ健康バランスガイド

を活用して、適切な食事のあり方や身体活動の増やし方を知り、健康度を高めましょう！！



自分のからだを知ろう！

1 自分の肥満の状況を知る

体重の動きに敏感になろう

適正な食事であれば、体重の増減はほとんどありません。体重が少しずつ増える場合は、体を動かす度合いに比べて食事の量が多いことがわかります。

毎日、一定の条件で体重を測り、体重の増減をチェックしましょう。体重を測る時間は、朝起きてすぐの排尿後がベストです。



BMIによる肥満度を計算しよう

BMI (Body Mass Index)は肥満の判定に用いられる指標です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIの判定基準

18.5 未満	やせ
18.5 以上～25 未満	正常域
25 以上	肥満

例 身長 165cm、体重 75kg の人のBMIは
 $75(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 27.548 \rightarrow$ 判定は**肥満**

* さてあなたは
 (kg) \div (m) \div (m) = \rightarrow 判定は？

おなかまわりもチェックしよう

腹囲を測ってみましょう。腹囲はウエストの一番細いところではなく、立った姿勢でおへその高さで測ります。

腹 囲	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
------------	--------------------------

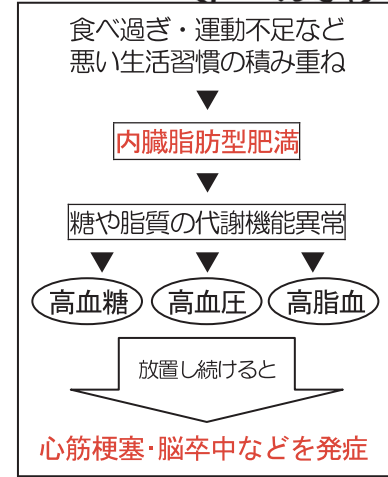
内臓脂肪型肥満 が疑われます。

* あなたの腹囲は？
 \rightarrow cm

内臓脂肪型肥満に加え、「高血糖」「高血圧」「高脂血」のうち2項目以上が該当した状態は

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

と呼ばれ、心筋梗塞や脳卒中の危険性が増大するといわれています。



2 自分の食事の状況を知る

- | | |
|-----------------------|--------|
| ① 朝食を食べない日が多い。 | はい いいえ |
| ② 野菜料理は毎食は食べない。 | はい いいえ |
| ③ 肉や油を使ったこってりした料理が多い。 | はい いいえ |
| ④ 外食や加工食品が多い。 | はい いいえ |
| ⑤ 間食または嗜好飲料を毎日とる。 | はい いいえ |

1つでも「はい」がある人は**要注意**
 「はい」のない人も**継続が大切** \Rightarrow 改善・継続のためには**食事編**へ

3 自分の活動の度合いを知る

日常生活の内容	活動レベル
1日のうちほとんどは座っている。	低い (I)
座り仕事がほとんどだが、1日に5時間程度は動的な仕事や家事、歩行、軽いスポーツなどを行っている。	ふつう (II)
移動や立ち仕事が多い。または、余暇にスポーツなど活発な運動習慣がある。	高い (III)

「低い (I)」レベルの人は**要注意**
 「ふつう (II)」レベルの人も**継続が大切** \Rightarrow 改善・継続のためには**身体活動編**へ