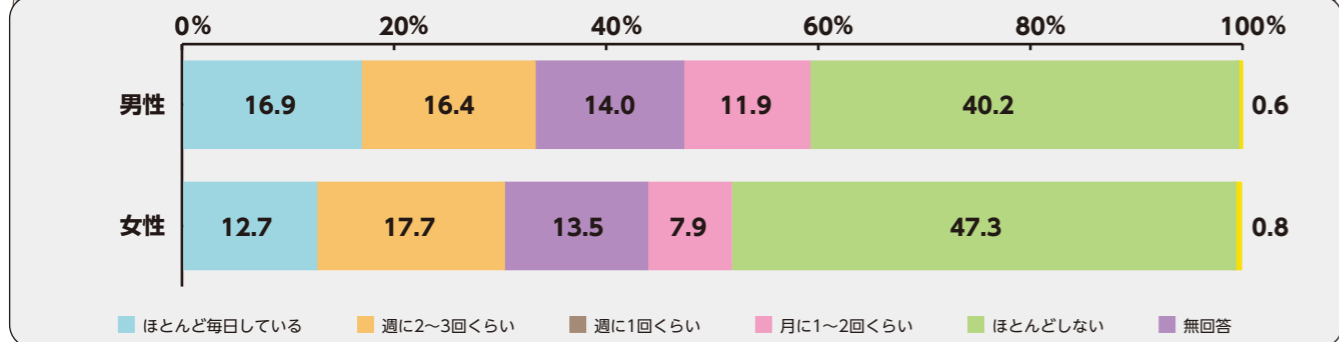


運動

「忙しい」を言い訳にいませんか？
なぜ運動をしなければならないのか、その理由は大きく2つあります。
①生活習慣病の予防 ②筋力やからだの機能維持 です。

運動習慣のある人の割合（20歳以上～）



健康づくりのための運動やスポーツについて、「ほとんどしない」人の割合は、男性40.2%、女性47.3%でした。年代別でみると、30~40歳代で「ほとんどしない」人の割合が高い状況です。

まずは自分のBMI（体格指数）を確認しよう

※165cmの場合1.65m

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

理想的なBMI

18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

※日本人の食事摂取基準（2020）より

現在のBMIが理想的なBMIを上回っている人は、積極的に減量しましょう。
一方下回っている人は、運動量は減らさずに食べて増やすか、体重はそのまま、他の生活習慣に気を配るようにしましょう。

合言葉は **+10**
(プラステン)
今より10分多く体を動かしましょう

短時間でも毎日少しずつ続けることが効果を生みます。そのコツは・・・

- まずとにかく何か運動してみよう
- 朝一番に運動してみよう
- 疲れている時こそ運動してみよう
- 仲間や家族と一緒に運動してみよう
- すでにある生活習慣に運動を組み込んでみよう

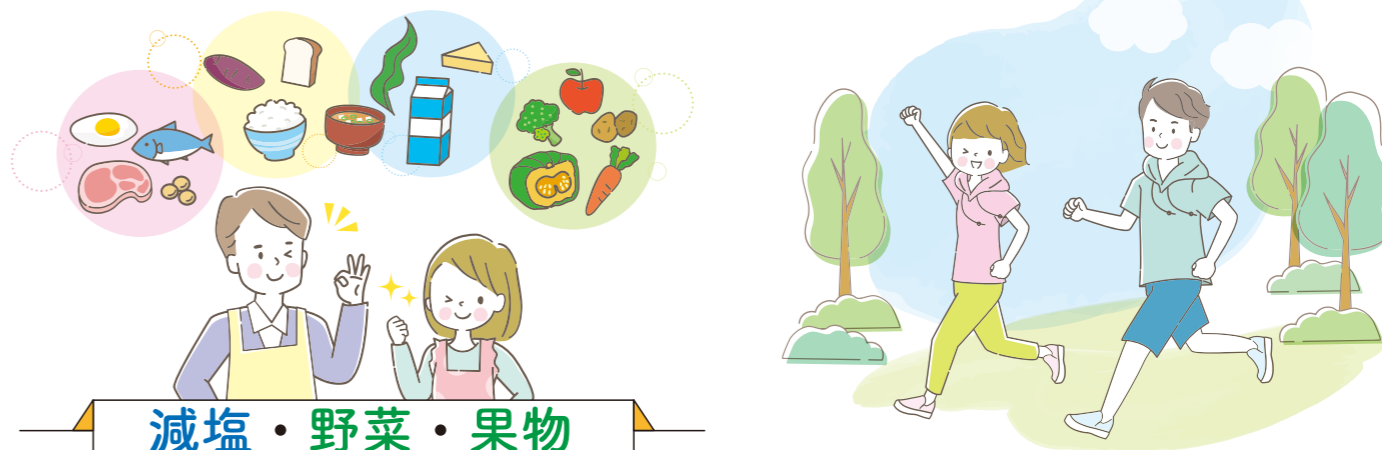
歩く スーパーやコンビニの駐車場は、遠いところを利用する
積極的に階段を使う（少しでも！）
大腿で歩く

立つ デスクワークの合間に、こまめに立ち上がる
立つ頻度を増やす・歯磨きの時にお腹に力を入れる

座る 座っているときにかかとを上げたり、つま先を上げたりする
姿勢を正しく足を閉じて、内ももを意識する

のばせ健康寿命

～人生100年時代を生き抜くための二本柱～
令和4年度山梨県県民栄養調査・県民健康づくり実践状況調査の結果からみる県民の健康と栄養の現状



減塩・野菜・果物

食生活

運動

知っていますか？健康寿命

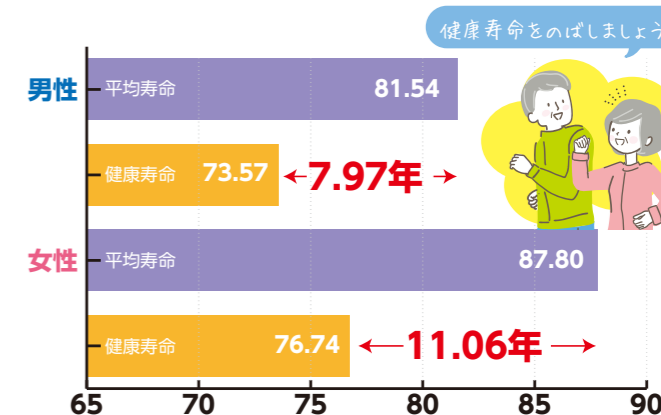
健康寿命とは、一生のうち「日常生活を支障なく過ごせる期間」「健康と自覚している期間」のことです。厚生労働省は、3年に一度、都道府県別の健康寿命を公表しています。山梨県は、直近10年間に於いて男性・女性いずれも全国トップクラスです。

一方、平均寿命と健康寿命の差は、男性は7.97年、女性は11.06年あります。つまり、この差は日常生活に支障がある「不健康な期間」というわけです。

健康寿命をのばし、生涯自分らしい人生を楽しみたいものですね。

山梨県では、いきいきと健やかに暮らせる社会を実現することを目的に、「健やか山梨21（第3次）」を策定し、様々な目標を設定して健康づくり事業を行っていきます。

県民栄養調査の結果から、山梨県民のみなさんが気をつけたいことを見ましょう！



出典：健康寿命：厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」
平均寿命：簡易生命表から健康増進課算出

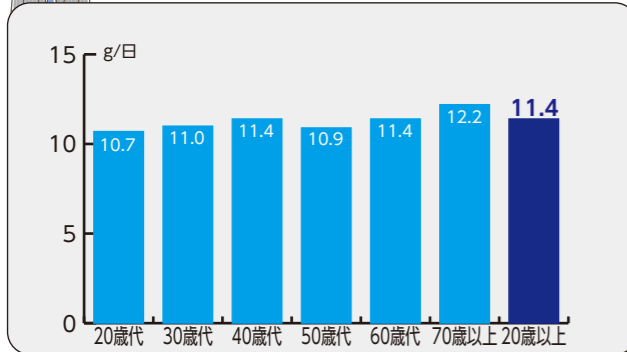
減塩

減塩は血圧を低下させて、脳卒中や心臓病などの循環器疾患を予防してくれます。

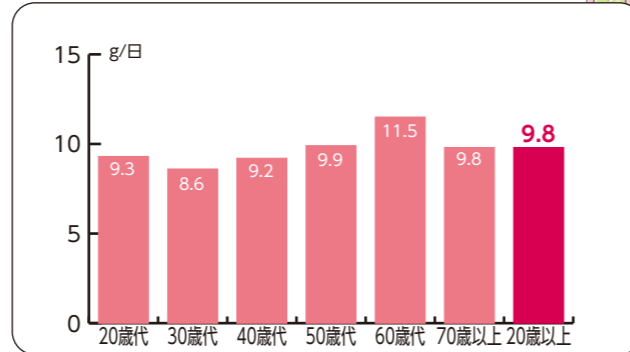


男性

食塩摂取量の平均値（20歳以上）



女性



山梨県の皆さんの1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、男性11.4g、女性9.8gで、全ての年代で目標値より高い状況です。また、全国平均よりも多くなっています。

今、健康に問題がなくても、

食塩を減らすことを心がけて損はありません！

食塩摂取量の1日の目標量は決まっていますが、減塩は1日に0gと決めるのではなく、長い年月の積み重ねで考えるべきものです。血圧は年をとってから急に高くなるものではなく、30歳くらいから徐々に高くなっていきます。長い間に食べた食事が血圧の上昇に大きな影響を及ぼすのです。



働きざかりのみなさんへ

減塩の心得

目標は食塩8g未満/1日

1. 「食べてはいけない食品」はない。

賢く選ぶ知識を身につけましょう。

2. 「減塩料理はまずい」は思い込み。

減塩は味の幅を広げます。スパイス・薬味・ごま・ナッツ等を使っておいしさアップ。

3. 食べる量を意識する。

“うす味”でも物足りなさからたくさん食べてしまうと結果的に食塩量は多くなります。

4. 外食は前後の食事で食塩調整。

外食の予定がある時は、前後の食事で少しずつ食塩を意識しよう。

5. 減塩調味料を取り入れる。

減塩調味料に変えよう。いつもの調味料に混ぜて使っても減塩につながります。

6. あなたができることを今日から取り組む。

揚げ物にかけるソースを減らす。
醤油をかけるより、つける。
栄養成分表を確認して、食塩が少ないものを選ぶ。
ラーメン等の麺類を食べる回数を減らす。
野菜を薄味でたくさん食べる。

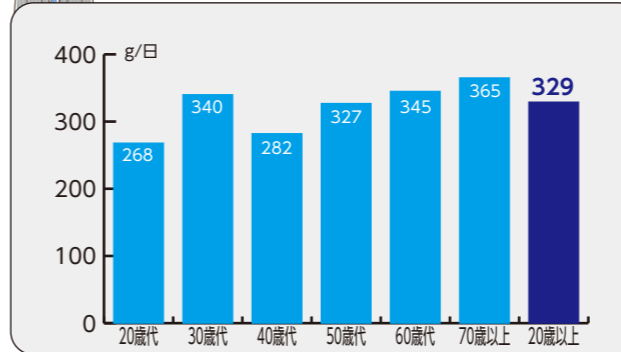
野菜・果物

がん・メタボ予防を支える野菜と果物。食事に彩りと季節も演出する役者を活用しよう。

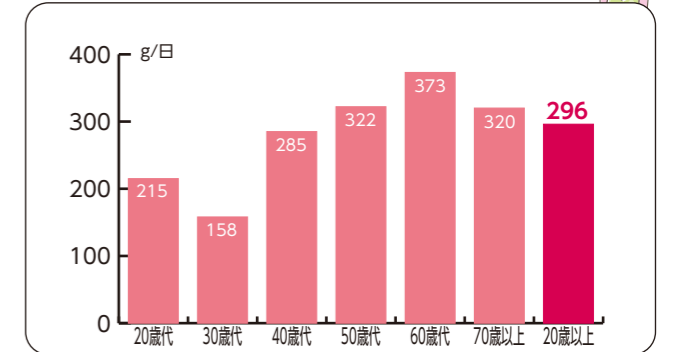


男性

野菜摂取量の平均値（20歳以上～）



女性



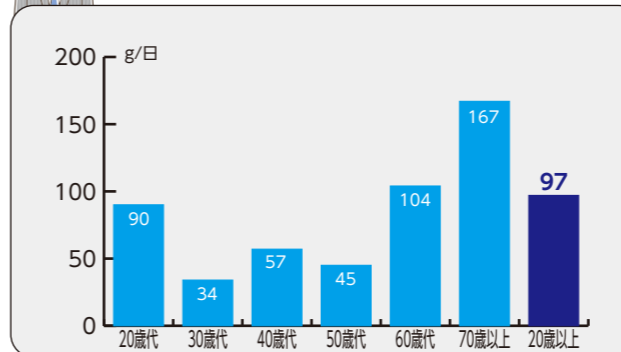
目標 野菜350g以上/1日

目標 果物200g程度/1日

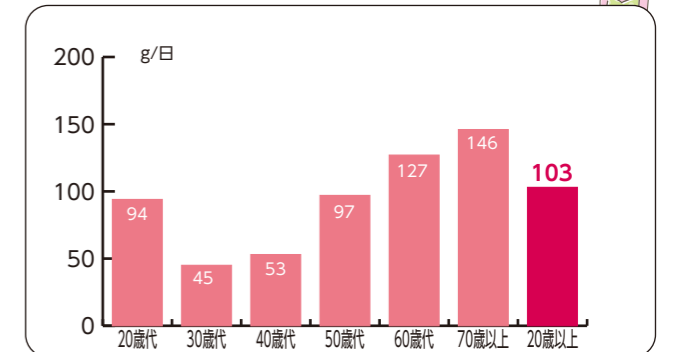


男性

果物摂取量の平均値（20歳以上～）



女性



1人1日あたりの野菜摂取量の平均値は、男性328.7g、女性296.1gで、年代別にみると、20～50歳代の働き盛りの皆さんが少ない状況です。果物の摂取量も同様の状況です。野菜と果物は目標量を食べることで生活習慣病予防に大切な食物繊維・カリウムの摂取が期待できます。

あなたが野菜・果物の摂取量を増やすためにできること

昼食の一品を果物にする。

新鮮なうちに、薄味で食べる。素材の味を楽しむ。

単品料理ではなく定食にする。

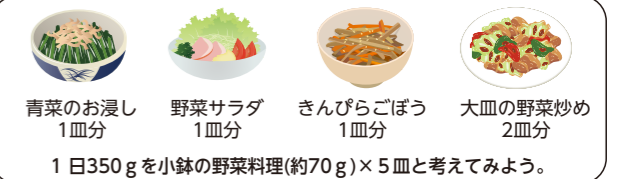
冷凍野菜・カット野菜を活用する。

例：カップスープや味噌汁に入れる。
レトルトカレーにプラスする。

主食に野菜を取り入れる。

例：ラーメン → 五日ラーメン
カルボナーラ → ナポリタン

“野菜たっぷり”ってどれくらい？



“果物100g”はこれくらい

