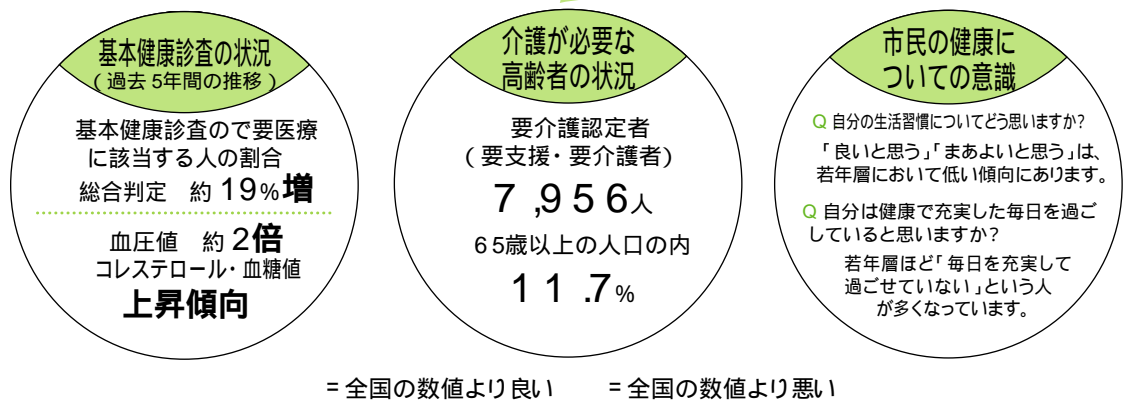
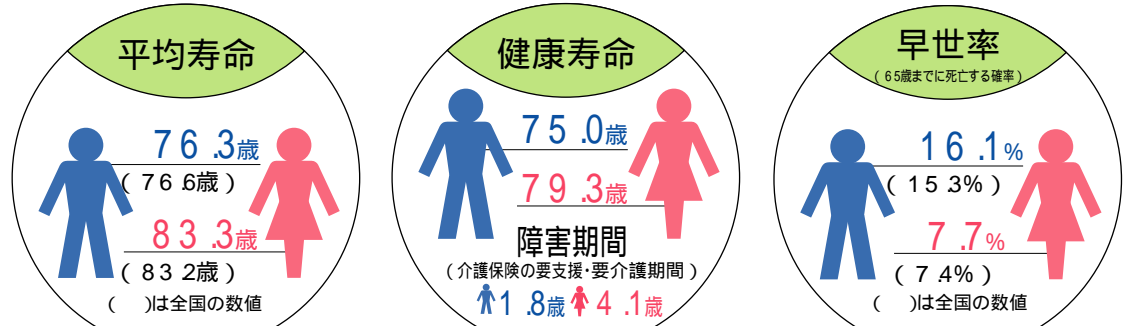


# 健康21 からだ元気! こころ豊かに! ライフスタイル

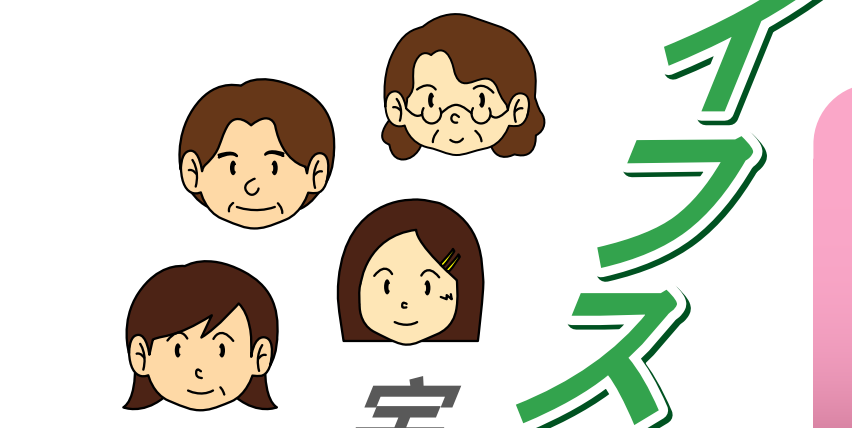


**健康の目安(血圧・コレステロール・血糖)**

| 血圧の判定基準(JNCによる)            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 最大血圧(収縮期)                  | 最小血圧(拡張期)             |
| 正常血圧 130mmHg未満 かつ 85mmHg未満 |                       |
| 正常高値 130mmHg以上 139mmHg以下   | または 85mmHg以上 89mmHg以下 |
| 高血圧 140mmHg以上              | または 90mmHg以上          |
| 最大血圧が100mmHg未満は低血圧です。      |                       |

| コレステロールの基準値            |              |
|------------------------|--------------|
| 総コレステロール               | 150~199mg/dl |
| 50歳以上の女性は、150~219mg/dl |              |

| 血糖の基準値 |                |
|--------|----------------|
| 血糖     | 空腹時 110mg/d 未満 |



## 宇都宮市の健康大作戦!!

## 健康づくり

## ライフスタイル

**幸代さん(75歳)**

身長 149cm  
体重 52kg  
BMI 23.4(正常)  
コレステロール値 220mg/d(少し高い)  
血圧値 160mmHg(高い)  
血糖値 120mg/d(少し高い)

**熟年期**  
(65歳以上)

濃い味付けが好き  
1日誰とも話さない日がある  
歯磨きが面倒くさい  
体を動かすことが少ない。家にこもりがち

生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中・糖尿病)  
高血圧  
寝たきり骨粗鬆症  
閉じこもり症候群うつ病  
歯がなくなる

対策  
社会参加をしよう!  
日常生活での身体機能を維持するために、体を動かす行事に参加しましょう。趣味や生き甲斐を持ち、人と関わる生活をするのが、心の健康にもつながります。

病気になるたら早めの治療を!  
病気になるたら早期に医療機関を受診し、通院や治療は自己判断で中断せずに、医師の指示に従いましょう。

塩分は10g以下!  
身体機能の低下により味覚が変化し、濃い味付けを好むようになります。塩分は自己判断で中断せずに、医師の指示に従いましょう。

**豊男さん(45歳)**

身長 170cm  
体重 80kg  
BMI 27.6(肥満)  
コレステロール値 240mg/d(高い)  
血圧値 145mmHg(高い)  
血糖値 120mg/d(少し高い)

**壮年期**  
(40歳~64歳)

残業多く、10時帰宅  
ミルク・砂糖たっぷりコーヒー(1日3杯)  
ヘビースモーカー(たばこ1日20本)  
毎日晚酌(ビール大瓶1本)

この生活を続けていと...  
生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中・糖尿病)  
ストレス自殺  
歯周病

対策  
今日より1,000歩多く!  
身体活動・運動は生活習慣病の予防につながる重要な要素です。できるだけ歩く意識してから動かしましょう。

健康診断を受け、節度ある生活習慣を!  
年に1回は健康診断を受けましょう。あわせて食べ過ぎや飲み過ぎに気をつけるなど節度のある生活習慣を心がけましょう。

禁煙を実践しよう!  
なぜタバコを止めるのか理由をはっきりさせよう。  
タバコの害についてイメージする。  
禁煙後の自分を創造する。  
気楽な気持ちで始めてみる。  
禁煙仲間を作る。

**康子さん(35歳)**

身長 158cm  
体重 63kg  
BMI 25.2(肥満)  
コレステロール値 210mg/d(少し高い)  
血圧値 130mmHg(正常)  
血糖値 107mg/d(正常)

**青年期**  
(18歳~39歳)

ご近所・職場の人間関係がトラブル  
TVを観ながら間食・ごっこ  
ストレスによる多量飲酒  
おかずは市販の惣菜で

この生活を続けていと...  
ストレスナイローゼ  
アルコール依存症  
肥満生活習慣病

対策  
バランスのとれた食事をとろう!  
朝食を抜いたり、栄養の偏りがちな市販の惣菜だけに頼らず、主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。日本食は、栄養のバランスがすぐれているとされています。

ストレス解消・相談できる場を!  
身近な人や公共機関等、悩みを相談できる場を作りましょう。育児や家事等を理解・協力しあうことにより、上手なストレス解消を。

節度ある適度な飲酒!  
1日平均純アルコールで約20g程度が適度な飲酒量の目安です。また、週に1回は休肝日をつくりましょう。

**恵美さん(15歳)**

身長 155cm  
体重 43kg  
BMI 17.9(やせすぎ)

**中学・高校期**

宵っ張りの朝寝坊  
ダイエットに夢中  
避妊ってなに?  
たまにタバコを吸うこともある

この生活を続けていと...  
睡眠不足  
体力の低下  
摂食障害(過食・拒食症)  
貧血  
妊娠・中絶  
性感染症

対策  
十分な睡眠をとって、朝食をきちんととろう!  
生活リズムが不規則になりがちな時期、規則正しい生活を習慣づけましょう。

性についての正しい知識を身につけよう!  
10代の望まない妊娠による中絶や性感染症への感染が増えています。若者が、正しい性知識を持ち適切な意志決定や行動がとれるよう、早い時期からの性教育を地域全体で実施しましょう。

親子で話し合う場を持つよう!  
思春期は自分自身のコントロールが必要とするのがこの時期です。又、喫煙・飲酒などにも興味を持ち始めます。何がダメなのか、どうしてやってはいけないのか、親子で話し合う場をもちましょう。

**健太くん(10歳)**

身長 140cm  
体重 45kg  
BMI 16.4(肥満)

**小学校期**

運動嫌い、ゲーム大好き  
夜更かしして元気がない  
歯医者さんが怖い  
野菜が嫌い

この生活を続けていと...  
肥満  
小児糖尿病  
運動不足  
骨折  
永久歯のむし歯  
偏食  
成長障害

対策  
家族で出かけよう!  
家庭内でのコミュニケーション不足が問題視されており、自室を持つ子どもも多く、引きこもりも増えています。家族で旅行など家族全体で楽しみ、日頃の運動不足も解消しましょう。

むし歯を予防しよう!  
この時期の子どもは歯医者を嫌がるものです。乳歯が永久歯に生え替わる大切な時期なので、歯磨きや定期検診をしっかり受けましょう。

好き嫌いをなくそう!  
内臓が発達しタンパク質を多く必要とするのがこの時期です。偏食はこの頃形成され、簡単には直せません。幅広い食材を使い、食べやすい料理法を考えるなどの工夫をしましょう。

**元気くん(5歳)**

身長 110cm  
体重 15kg

**乳幼児期**

常に甘いお菓子を食べている  
家族と一緒に夜更かし  
歯磨きが嫌い  
いつもちよろちよろ、イタズラっ子

この生活を続けていと...  
肥満  
不慮の事故  
睡眠不足  
むし歯

対策  
家庭の生活環境を整えよう!  
乳幼児は保護者のライフスタイルの影響を必然的に受けてしまいます。夜更かしや摂食過剰など、家庭の生活環境を改善することが、最も重要です。

乳幼児の事故防止!  
日本の0歳を除いた乳幼児の死亡原因の1位は不慮の事故です。子どもに危険がないように、家の中の安全を確認しましょう。

お父さん、お母さんと一緒に歯磨きの練習を!  
毎食後、正しい歯磨きを親子で実践し、歯磨きの習慣をつけましょう。この頃に口腔内の清潔を保てないと、乳歯がむし歯になるだけでなく、永久歯にも悪影響を及ぼすことに。

**社会参加をしよう!**  
日常生活での身体機能を維持するために、体を動かす行事に参加しましょう。趣味や生き甲斐を持ち、人と関わる生活をするのが、心の健康にもつながります。

**病気になるたら早めの治療を!**  
病気になるたら早期に医療機関を受診し、通院や治療は自己判断で中断せずに、医師の指示に従いましょう。

**塩分は10g以下!**  
身体機能の低下により味覚が変化し、濃い味付けを好むようになります。塩分は自己判断で中断せずに、医師の指示に従いましょう。

**残業多く、10時帰宅**  
**ミルク・砂糖たっぷりコーヒー(1日3杯)**  
**ヘビースモーカー(たばこ1日20本)**  
**毎日晚酌(ビール大瓶1本)**

**生活習慣病**  
(がん・心臓病・脳卒中・糖尿病)

**ストレス自殺**  
**歯周病**

**対策**  
今日より1,000歩多く!  
身体活動・運動は生活習慣病の予防につながる重要な要素です。できるだけ歩く意識してから動かしましょう。

**健康診断を受け、節度ある生活習慣を!**  
年に1回は健康診断を受けましょう。あわせて食べ過ぎや飲み過ぎに気をつけるなど節度のある生活習慣を心がけましょう。

**禁煙を実践しよう!**  
なぜタバコを止めるのか理由をはっきりさせよう。  
タバコの害についてイメージする。  
禁煙後の自分を創造する。  
気楽な気持ちで始めてみる。  
禁煙仲間を作る。

**ご近所・職場の人間関係がトラブル**  
**TVを観ながら間食・ごっこ**  
**ストレスによる多量飲酒**  
**おかずは市販の惣菜で**

**ストレスナイローゼ**  
**アルコール依存症**  
**肥満生活習慣病**

**対策**  
バランスのとれた食事をとろう!  
朝食を抜いたり、栄養の偏りがちな市販の惣菜だけに頼らず、主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。日本食は、栄養のバランスがすぐれているとされています。

**ストレス解消・相談できる場を!**  
身近な人や公共機関等、悩みを相談できる場を作りましょう。育児や家事等を理解・協力しあうことにより、上手なストレス解消を。

**節度ある適度な飲酒!**  
1日平均純アルコールで約20g程度が適度な飲酒量の目安です。また、週に1回は休肝日をつくりましょう。

**宵っ張りの朝寝坊**  
**ダイエットに夢中**  
**避妊ってなに?**  
**たまにタバコを吸うこともある**

**睡眠不足**  
**体力の低下**  
**摂食障害(過食・拒食症)**  
**貧血**  
**妊娠・中絶**  
**性感染症**

**対策**  
十分な睡眠をとって、朝食をきちんととろう!  
生活リズムが不規則になりがちな時期、規則正しい生活を習慣づけましょう。

**性についての正しい知識を身につけよう!**  
10代の望まない妊娠による中絶や性感染症への感染が増えています。若者が、正しい性知識を持ち適切な意志決定や行動がとれるよう、早い時期からの性教育を地域全体で実施しましょう。

**親子で話し合う場を持つよう!**  
思春期は自分自身のコントロールが必要とするのがこの時期です。又、喫煙・飲酒などにも興味を持ち始めます。何がダメなのか、どうしてやってはいけないのか、親子で話し合う場をもちましょう。

**運動嫌い、ゲーム大好き**  
**夜更かしして元気がない**  
**歯医者さんが怖い**  
**野菜が嫌い**

**肥満**  
**小児糖尿病**  
**運動不足**  
**骨折**  
**永久歯のむし歯**  
**偏食**  
**成長障害**

**対策**  
家族で出かけよう!  
家庭内でのコミュニケーション不足が問題視されており、自室を持つ子どもも多く、引きこもりも増えています。家族で旅行など家族全体で楽しみ、日頃の運動不足も解消しましょう。

**むし歯を予防しよう!**  
この時期の子どもは歯医者を嫌がるものです。乳歯が永久歯に生え替わる大切な時期なので、歯磨きや定期検診をしっかり受けましょう。

**好き嫌いをなくそう!**  
内臓が発達しタンパク質を多く必要とするのがこの時期です。偏食はこの頃形成され、簡単には直せません。幅広い食材を使い、食べやすい料理法を考えるなどの工夫をしましょう。

**常に甘いお菓子を食べている**  
**家族と一緒に夜更かし**  
**歯磨きが嫌い**  
**いつもちよろちよろ、イタズラっ子**

**肥満**  
**不慮の事故**  
**睡眠不足**  
**むし歯**

**対策**  
家庭の生活環境を整えよう!  
乳幼児は保護者のライフスタイルの影響を必然的に受けてしまいます。夜更かしや摂食過剰など、家庭の生活環境を改善することが、最も重要です。

**乳幼児の事故防止!**  
日本の0歳を除いた乳幼児の死亡原因の1位は不慮の事故です。子どもに危険がないように、家の中の安全を確認しましょう。

**お父さん、お母さんと一緒に歯磨きの練習を!**  
毎食後、正しい歯磨きを親子で実践し、歯磨きの習慣をつけましょう。この頃に口腔内の清潔を保てないと、乳歯がむし歯になるだけでなく、永久歯にも悪影響を及ぼすことに。

**濃い味付けが好き**  
**1日誰とも話さない日がある**  
**歯磨きが面倒くさい**  
**体を動かすことが少ない。家にこもりがち**

**高血圧**  
**寝たきり骨粗鬆症**  
**閉じこもり症候群うつ病**  
**歯がなくなる**

**対策**  
社会参加をしよう!  
日常生活での身体機能を維持するために、体を動かす行事に参加しましょう。趣味や生き甲斐を持ち、人と関わる生活をするのが、心の健康にもつながります。

**病気になるたら早めの治療を!**  
病気になるたら早期に医療機関を受診し、通院や治療は自己判断で中断せずに、医師の指示に従いましょう。

**塩分は10g以下!**  
身体機能の低下により味覚が変化し、濃い味付けを好むようになります。塩分は自己判断で中断せずに、医師の指示に従いましょう。

**残業多く、10時帰宅**  
**ミルク・砂糖たっぷりコーヒー(1日3杯)**  
**ヘビースモーカー(たばこ1日20本)**  
**毎日晚酌(ビール大瓶1本)**

**生活習慣病**  
(がん・心臓病・脳卒中・糖尿病)

**ストレス自殺**  
**歯周病**

**対策**  
今日より1,000歩多く!  
身体活動・運動は生活習慣病の予防につながる重要な要素です。できるだけ歩く意識してから動かしましょう。

**健康診断を受け、節度ある生活習慣を!**  
年に1回は健康診断を受けましょう。あわせて食べ過ぎや飲み過ぎに気をつけるなど節度のある生活習慣を心がけましょう。

**禁煙を実践しよう!**  
なぜタバコを止めるのか理由をはっきりさせよう。  
タバコの害についてイメージする。  
禁煙後の自分を創造する。  
気楽な気持ちで始めてみる。  
禁煙仲間を作る。

**ご近所・職場の人間関係がトラブル**  
**TVを観ながら間食・ごっこ**  
**ストレスによる多量飲酒**  
**おかずは市販の惣菜で**

**ストレスナイローゼ**  
**アルコール依存症**  
**肥満生活習慣病**

**対策**  
バランスのとれた食事をとろう!  
朝食を抜いたり、栄養の偏りがちな市販の惣菜だけに頼らず、主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。日本食は、栄養のバランスがすぐれているとされています。

**ストレス解消・相談できる場を!**  
身近な人や公共機関等、悩みを相談できる場を作りましょう。育児や家事等を理解・協力しあうことにより、上手なストレス解消を。

**節度ある適度な飲酒!**  
1日平均純アルコールで約20g程度が適度な飲酒量の目安です。また、週に1回は休肝日をつくりましょう。

**宵っ張りの朝寝坊**  
**ダイエットに夢中**  
**避妊ってなに?**  
**たまにタバコを吸うこともある**

**睡眠不足**  
**体力の低下**  
**摂食障害(過食・拒食症)**  
**貧血**  
**妊娠・中絶**  
**性感染症**

**対策**  
十分な睡眠をとって、朝食をきちんととろう!  
生活リズムが不規則になりがちな時期、規則正しい生活を習慣づけましょう。

**性についての正しい知識を身につけよう!**  
10代の望まない妊娠による中絶や性感染症への感染が増えています。若者が、正しい性知識を持ち適切な意志決定や行動がとれるよう、早い時期からの性教育を地域全体で実施しましょう。

**親子で話し合う場を持つよう!**  
思春期は自分自身のコントロールが必要とするのがこの時期です。又、喫煙・飲酒などにも興味を持ち始めます。何がダメなのか、どうしてやってはいけないのか、親子で話し合う場をもちましょう。

**運動嫌い、ゲーム大好き**  
**夜更かしして元気がない**  
**歯医者さんが怖い**  
**野菜が嫌い**

**肥満**  
**小児糖尿病**  
**運動不足**  
**骨折**  
**永久歯のむし歯**  
**偏食**  
**成長障害**

**対策**  
家族で出かけよう!  
家庭内でのコミュニケーション不足が問題視されており、自室を持つ子どもも多く、引きこもりも増えています。家族で旅行など家族全体で楽しみ、日頃の運動不足も解消しましょう。

**むし歯を予防しよう!**  
この時期の子どもは歯医者を嫌がるものです。乳歯が永久歯に生え替わる大切な時期なので、歯磨きや定期検診をしっかり受けましょう。

**好き嫌いをなくそう!**  
内臓が発達しタンパク質を多く必要とするのがこの時期です。偏食はこの頃形成され、簡単には直せません。幅広い食材を使い、食べやすい料理法を考えるなどの工夫をしましょう。

**常に甘いお菓子を食べている**  
**家族と一緒に夜更かし**  
**歯磨きが嫌い**  
**いつもちよろちよろ、イタズラっ子**

**肥満**  
**不慮の事故**  
**睡眠不足**  
**むし歯**

**対策**  
家庭の生活環境を整えよう!  
乳幼児は保護者のライフスタイルの影響を必然的に受けてしまいます。夜更かしや摂食過剰など、家庭の生活環境を改善することが、最も重要です。

**乳幼児の事故防止!**  
日本の0歳を除いた乳幼児の死亡原因の1位は不慮の事故です。子どもに危険がないように、家の中の安全を確認しましょう。

**お父さん、お母さんと一緒に歯磨きの練習を!**  
毎食後、正しい歯磨きを親子で実践し、歯磨きの習慣をつけましょう。この頃に口腔内の清潔を保てないと、乳歯がむし歯になるだけでなく、永久歯にも悪影響を及ぼすことに。

**健康メモ**

**BMI**  
世界共通の肥満度の指標です。

| BMI       | あなたは... |
|-----------|---------|
| 25以上      | 肥満      |
| 18.5~25未満 | 正常域     |
| 18.5未満    | やせすぎ    |

**栄養バランスのとれた食事をしましょう。**

日本には、「主食、主菜、副菜、汁物」という伝統的な食事の形態があります。料理を大きく4つに分け、それを組み合わせることにより、1日に必要な食品をきちんととり、栄養のバランスを保つことができます。

**副菜**  
ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く入っています。

**主菜**  
たんぱく質、脂質が多く入っています。

**汁物**  
うま味成分のだしやブイヨンなどをつかった料理で、味覚を育てます。

**主食**  
糖質が多く入っています。

**歩あと1,000歩(10分間)多く歩こう!**

今の生活の中で積極的に歩くようにして、活動的な生活習慣に変えてみましょう。

通勤・通学の行き帰りは、1駅(バス停)手前で降りて歩くようにする。  
自動車・オートバイ通勤を徒歩や自転車での通勤にかえる。

エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を歩くようにする。  
買い物は歩いて出かけるようにする。  
毎日散歩を楽しむ。  
歩くときは早歩きをこころがける。

**酒 おもな酒類の換算の目安**

1日平均純アルコールで約20g程度が適度な飲酒量の目安です。

| 酒類          | アルコール度数 | 換算量(純アルコール) |
|-------------|---------|-------------|
| ビール(500ml)  | 5%      | 25g         |
| 清酒(180ml)   | 15%     | 27g         |
| ウイスキー(40ml) | 40%     | 16g         |
| 焼酎(35度)     | 35%     | 12g         |
| ワイン(120ml)  | 12%     | 14g         |

**たばこ 非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性**

全がん  
男性 1.7倍  
女性 1.3倍

口腔・咽頭がん 3.0倍 / 1.1倍  
喉頭がん 3.25倍 / 3.3倍  
食道がん 2.2倍 / 1.8倍  
胃がん 1.5倍 / 1.2倍  
膵臓がん 1.6倍 / 1.4倍  
膀胱がん 1.6倍 / 2.3倍  
子宮頸部がん 1.6倍

肺癌 4.5倍 / 2.3倍  
肝臓がん 1.5倍 / 1.7倍

**健康メモ**

**BMI**  
世界共通の肥満度の指標です。

| BMI       | あなたは... |
|-----------|---------|
| 25以上      | 肥満      |
| 18.5~25未満 | 正常域     |
| 18.5未満    | やせすぎ    |