

未来の **健康** を 自分で **つくる**

未来の健康な自分のために今できることをお伝えします。
今からできる健康づくりを始めてみませんか。



野菜は毎食摂りましょう!
1日の目標 : 350g



健康づくり
マスコットキャラクター
健診カモンくん

健康でいきいき暮らすための
「ヒント」が詰まっているよ!
ここから**スタート**してね!



ここでチェック!!

あなたの生活習慣どうですか?

- 早食いである。**
…食べる速度が速いと、満腹感を感じにくくなります。
そのため、食べる量が増え、肥満につながりやすくなります。
- 20歳の頃に比べて、体重が10kg以上増えた。**
…摂取エネルギーが消費エネルギーより大きい状態です。
自分の体に合った食事の基準量を知ることが大切です。
- 野菜はほとんど食べない。**
…野菜には食物繊維が含まれていて、糖や油の吸収を抑えてくれます。
また、低カロリーで満腹感を与えてくれることや、がん予防にもつながります。



生活習慣病と食事の関係はとっても深いんだよ。
自分の体に合った食事の基準量を知って、心がけることで
子どもの健やかな成長と、全ての人にとっての生活習慣病
を予防する近道になるよ。

- 運動不足だ。**
(日常生活で身体を動かすことや運動が少ない)
…運動をすることは、生活習慣病予防につながります。
- たばこを習慣的に吸っている。**
…喫煙は、動脈硬化を進めるリスクとなります。

不規則な生活習慣



これからのあなたは
どちらの道を選びますか?



運動編

石川県民は運動不足!

石川県は、乗用車の保有台数が全国上位を占め、県民の一日歩数平均が全国でも下位に位置しています。

石川県民の乗用車保有台数

1.503台/世帯
0.584台/1人
(全国11位)



石川県民の歩数平均値

男性:7,550歩
(全国22位)
女性:6,415歩
(全国39位)



運動をすることで、筋肉内での糖や脂肪の消費が高まり、生活習慣病の予防や治療に効果があるよ。生活習慣病の予防のための身体活動量の目安は、1日8,000~1万歩。コツコツからだを動かそう!

~まずは、今より**1,000歩**多く歩きましょう!~

(1,000歩の目安：時間で10分、距離で600~700m)

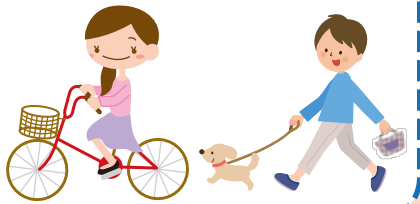
◆10分歩くことと同等の運動◆

この中の1つを1年間実践すれば...

体重60kgの人なら体重が1.6kg、80kgの人なら2kg減ります。

~生活活動~

自転車に乗る・犬の散歩 8分



風呂掃除・床磨き 8分



農作業・庭の草むしり 7分



~運動~

ラジオ体操 9分



速歩・水中運動 8分



ジョギング 4分



禁煙編

喫煙は高血圧等、
循環器病の最大のリスクです。

※禁煙外来や禁煙補助剤(禁煙パッチなど)を利用することで、より楽に、確実にやめることができます。

禁煙のメリット

★お金が貯まる!

例えば、1日に1箱(400円)吸っていた場合
半年で**72,000円**



★肌年齢が若返る!

チャレンジしたい方

禁煙はお医者さんに相談する時代です。薬等の禁煙治療に医療保険が使えます。禁煙治療を実施している医療機関等についてのご相談は健康課までご相談ください。



栄養編

生活習慣病は食事の見直しも重要！
一人ひとり、体(身長・年齢・性別・1日の活動量)に合った、
食事の量を紹介するよ。



●ライフステージごとの食事量(1日分)●

		幼児 3~5歳	小学生 6~11歳	中高生 12~17歳	成人 (高齢者70歳以上も含む)		妊婦(妊娠後期)
第1群	乳製品	牛乳2杯(400mℓ)	牛乳2杯(400mℓ)	牛乳2杯(400mℓ)	牛乳1杯(200mℓ)	<p>成人の目安</p>	牛乳1.5杯(300mℓ)
	卵	Mサイズ1個(50g)	Mサイズ1個(50g)	Mサイズ1個(50g)	Mサイズ1個(50g)		Mサイズ1個(50g)
第2群	魚介類	魚など1/3切れ(30g)	魚など1/2切れ(50g)	魚など1/2切れ~1切れ(50~75g)	魚など1/2切れ(50g)	<p>手のひらにのるくらい</p>	魚など1/2切れ(50g)
	肉類	薄切り肉など1~2枚(20~30g)	薄切り肉など2~3枚(50g)	薄切り肉など3~4枚(50~75g)	薄切り肉など2~3枚(50g)		薄切り肉など2~3枚(50g)
	大豆製品	豆腐なら1/6丁(50g)	豆腐なら1/4丁(80g)	豆腐なら1/3~1/2丁(110から140g)	豆腐なら1/2丁(140g)		豆腐なら1/2丁(140g)
第3群	緑黄色野菜	人参、ほうれん草など60~70g	人参、ほうれん草など80g	人参、ほうれん草など100~150g	人参、ほうれん草など150g	<p>両手1杯分</p> <p>両手2杯分</p> <p>※上記は生野菜での目安。加熱すると半分になります。</p> <p>両手でおわんを型どり、すり切り1杯</p>	人参、ほうれん草など200~250g
	淡色野菜	大根、きゅうりなど90~130g	大根、きゅうりなど180g	大根、きゅうりなど200~250g	大根、きゅうりなど250g		大根、きゅうりなど250g
	芋類	じゃが芋なら2/3個(60g)	じゃが芋なら1個(100g)	じゃが芋なら1個(100g)	じゃが芋なら1個(100g)		じゃが芋なら1個(100g)
	果物	この中からひとつ					みかん2.5個
	きのこ	しいたけなど30g	しいたけなど30g	しいたけなど30~50g	しいたけなど50g		しいたけなど50g
	海藻	生わかめなど20g	生わかめなど20g	生わかめなど30~50g	生わかめなど50g		生わかめなど50g
	ごはん	100g×3杯	150g×3杯	次ページ早見表参照			次ページ早見表参照
第4群	油脂類	大さじ1強(13g)	大さじ1と1/4(15g)	大さじ1と2/3(20g)	次ページ早見表参照	<p>小さじ1杯の塩分量</p> <p>食塩6g</p>	次ページ早見表参照
	砂糖類	砂糖大さじ1(10g)	砂糖大さじ2(20g)	砂糖大さじ2(20g)	砂糖大さじ2(20g)		砂糖大さじ2(20g)
調味料	塩分量	3.5g未満	4.5~6.0g 未満	男性 7.0~7.5g未満 女性 6.5g未満	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	濃口醤油 0.9g みそ 0.7g	6.5g未満

※病気により、食事量等の注意事項が異なりますので、かかりつけの医師に相談しましょう。

●1食分のご飯量早見表

[単位：g]

	活動強度		1.3(座り仕事)			1.5(立ち仕事)			1.7(農業・漁業)			1.9(農繁期の農業・建設業)		
	身長(cm)	適正体重(Kg)	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～
男性	160	56.3	150	130	120	180	160	160	220	200	190	260	230	220
	165	59.9	160	140	140	200	180	170	240	220	210	280	250	240
	170	63.6	180	160	150	220	200	190	260	240	220	300	270	260
	175	67.4	190	170	160	240	210	200	280	260	240	330	300	280
	180	71.3	210	190	180	260	230	220	300	280	260	350	320	300
	185	75.3	230	200	190	280	250	240	330	300	280	370	340	330

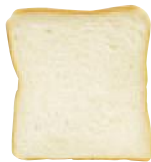
	活動強度		1.3(座り仕事)			1.5(立ち仕事)			1.7(農業・漁業)			1.9(農繁期の農業・建設業)		
	身長(cm)	適正体重(Kg)	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～
女性	145	46.3	100	90	80	130	110	100	160	140	130	190	170	160
	150	49.5	120	100	90	150	130	120	180	160	150	210	190	170
	155	52.9	130	110	100	160	140	130	200	170	160	230	200	190
	160	56.3	140	120	110	180	160	150	220	190	180	250	220	210
	165	59.9	160	140	130	200	170	160	230	210	190	270	240	230
	170	63.6	170	150	140	210	190	180	250	230	210	300	260	250

●他の主食だとどれくらい?



ご飯小盛り
1杯100g

=



6枚切り1枚

=



コンビニおにぎり
1個100g

=



うどん150g
約2/3玉

=



中華めん75g
約1/2玉

●1日分の料理に使う油量早見表(おやつ等に含まれる油脂含む)

★大さじ1杯=12g

[単位：g]

	活動強度		1.3(座り仕事)			1.5(立ち仕事)			1.7(農業・漁業)			1.9(農繁期の農業・建設業)		
	身長(cm)	適正体重(Kg)	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～
男性	160	56.3	19	15	14	21	22	20	29	24	22	36	31	29
	165	59.9	22	18	17	25	21	24	33	28	26	41	35	33
	170	63.6	25	21	19	29	24	22	37	32	30	46	40	37
	175	67.4	23	24	22	32	28	25	41	36	33	50	44	41
	180	71.3	27	22	25	36	31	29	46	40	37	55	49	46
	185	75.3	30	26	23	40	35	32	50	44	41	60	54	50

	活動強度		1.3(座り仕事)			1.5(立ち仕事)			1.7(農業・漁業)			1.9(農繁期の農業・建設業)		
	身長(cm)	適正体重(Kg)	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～	18歳～	30歳～	50歳～
女性	145	46.3	9	6	5	16	12	10	22	17	15	23	23	21
	150	49.5	12	9	7	19	15	13	25	21	18	27	22	24
	155	52.9	15	11	10	22	18	16	24	24	22	31	26	23
	160	56.3	18	14	12	25	21	19	28	23	25	35	29	27
	165	59.9	21	17	15	24	24	22	32	26	24	40	34	30
	170	63.6	24	20	18	28	23	25	36	30	27	44	38	34

●見えない油にご用心!



ポテトMサイズ
約25g



メロンパン1個
約12g



チョコレート6粒
約10g



バニラアイス200ml
約23g



ミックスマックス小袋
約20g