

県民の健康づくり指針実践編

健康づくり実践ガイド



沖縄県環境保健部

はじめに

沖縄県では、平成5年度に実施した県民栄養調査の結果を基礎資料として、県民の健康増進に寄与する目的で、「県民の健康づくり指針」を策定いたしました。

県民の健康づくり指針は、健康づくりの啓発普及に携わる関係者の方々に役立てるため「県民の健康づくり指針検討委員会」において討議し、健康の保持増進、栄養の改善及び成人病予防等の留意点を取りまとめたものであります。

今回、「県民の健康づくり指針」の基本概念を広く県民に普及させ「自分の健康は自分で守る」という意識啓発を促すため、同指針をもとに、栄養、運動、休養、喫煙、飲酒、歯の保健の6要素について、具体的に一般県民にも理解しやすい内容で構成し、県民の健康づくりの実践編として「健康づくりガイド」を作成しました。

このガイドが広く県民に活用され、県民の健康増進に寄与できれば幸いです。

終わりに、同ガイドの作成にあたり御協力くださいました編集委員会の委員並びに関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

平成9年3月

沖縄県環境保健部長 比嘉政昭

実践ガイド編集にあたって

まえがき

「健康」とは、ただ単に病気でないというだけでなく、身体的・精神的・社会的にも良好な状態であることといわれています。現代は人生80年の時代といわれ、多くの人々が長寿を全うできるようになってきました。しかし、長い人生が病気に苦しめられたりしては、長生きしてよかったとは言えません。

健康は、人生を楽しく、豊かに暮らすためのかけがえのない土台です。そのためには意識的に自分の生活をデザインし、誤った生活習慣があれば改善するように絶えず自己チェックすることが大切です。

しかし、近年、私達をとりまく状況を見ると運動不足による体力の低下や、不規則で偏った食習慣、肥満、ストレスなど健康を阻害する要因が大人だけでなく、子供たちの間にも押し寄せてきています。がんや心臓病、脳卒中などいままで成人病といわれていた病気のほとんどが、日ごろの間違った生活習慣の積み重ねで発症することが多いということで国も成人病を「生活習慣病」と改めています。このように病気を招く要因を少なくし、健康を保持・増進するには「自分の健康は自分で守る」という自覚のもと、栄養・運動・休養に加え、歯の保健、禁煙、節酒という生活習慣の根幹となる6つの正しい習慣を身につけることが有効とされています。



1. 栄養と健康

食べ物は、生命を維持し、健康を保つ基本です。本県では、食べ物は不老長寿につながる医食同源という考えがあり、健康のため食を大切にする文化があります。しかし、現代人の食生活は豊かになったものの、外食やインスタント食品などが増え、嗜好が先行し、栄養のバランス面からもひずみが見られるようになってきました。漫然と、ただ食べているという食事からは、健康な心身は望めません。栄養の偏りをなくすには、規則正しい食事習慣とともに、食品の種類を多くしバランスよくとることが大切です。

がん、心臓病、脳卒中、高血圧などの病気は、長年の生活、とくに食生活の歪みの積み重ねを原因とする生活習慣病といわれています。それを予防するには、子供のころから年齢や生活に見合った正しい食習慣を身につけ、快適な環境の中でおいしく楽しく食べることが生涯にわたる健康の土台を築くこととなります。

2. 運動と健康

文化的な生活ほど、人は体を動かすことをやめ、楽に生活できる手段を考えるものです。また、よほど意識して運動しないかぎり、年齢とともに運動量は減っていくのが普通です。

適度な運動は、心臓や肺、血管の機能を高め、高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。また、ストレスや肥満を解消して、生活習慣病の予防にもなり、筋肉の柔軟性を養い疲れにくい体をつくり、老化を防止します。

適度な運動による心地よい疲れは、全身を包んで安眠を誘い、夜ふかしや食べ過ぎを防ぎ、規則正しい生活を送れるようになります。健康づくりのための運動は、生活の中で無理なく続けられることがポイントです。運動は食事や睡眠と同じく“貯金”ができないことから、毎日継続できる「ウォーキング」などを積極的に日常生活の中にとり入れることから体力づくりが始まります。

3. 休養と健康

心が健康でなければ体は健康になれない、心身相関という言葉があるように体の健康は心の健康をなくしてありえません。現代人は、ストレスにさらされ心の休養が必要になっています。

休養は「休」と「養」の二つの要素をもっています。「休」は文字どおり「心と体をゆっくり」と休め疲労の回復を図り、仕事や運動などでたまった疲れを癒すもので体を横にしたり、眠ったりして解消する受動的で静的な休み方です。

これに比べ「養」の要素は、明日に向かっての英気を養うというように、内面的で自発的なものです。他人の干渉を受けず、自分流の過ごし方を身につける能動的でかつ独自性の高い休養と言えます。各個人の健康や環境に応じてこれら両者の機能を組み合わせて自分なりの休養を実現してこそ、生活の質の向上が図られ、健康で豊かな人生の礎を築くことができるものなのです。

4. 歯と健康

高齢期を迎えても自分の歯で食べられることは健康を維持するうえで大変重要なことです。今日「8020運動」という80歳になっても20本以上の歯を保つことを目標とする運動が展開されています。最低20本の歯があれば何でもかむことが可能になり、歯周病の予防にもなることがわかってきています。よくかまないで食べると、胃腸の障害や肥満などにつながり、生活習慣病にもなりかねません。逆によくかんで食べることにより、だ液の分泌をよくして歯の病気を防いだり、栄養の消化・吸収を助け、血液の循環を促し、脳の働きを活発にさせます。

これらのことからよくかんで食べることは、いつまでも自分の歯を保ち、健康な体を守るうえで重要であることがわかります。

子供の頃から、歯を大切にすることを身につけることは、歯の健康づくりの第一歩です。

5. 飲酒と健康

酒は、いろいろな国の食文化とともに生活の中で生まれた飲み物です。酒は不思議なもので楽しく適量を守り飲む分には、「百薬の長」という名のおりですが、過度な飲酒やストレス解消の暗い酒を飲み続けると毒に変化してしまいます。中高年の職場の健康診断で、酒に由来する脂肪肝やアルコール性肝障害を指摘される頻度は年々上昇しているといわれています。また、女性の習慣性飲酒、学生のイッキ飲みなど飲み方の問題も多くなっています。生きていくための知恵の一つに酒の飲み方があると思われませんが、過ぎたるは及ばざるが如しです。習慣性にならず、肝臓を愛護するように食べながら飲むことや、休肝日をもうけることが肝要です。

6. たばこと健康

たばこは百害あって一利なしといわれています。さらに、世界の流れは日本に比べ、たばこの害を見る眼が厳しくなっています。日本は喫煙に寛容な国、喫煙率の高い国として目立つ国になっているようです。喫煙者はがんになりやすいと言われており、肺がんにとどまらず消化器がんなども影響は大きいといわれています。また、喫煙をしない人でも副流煙の問題で喫煙している人と同じくらい危険にさらされているといわれています。

そのほか、母親になる女性の喫煙で流産、早産を起こしやすい問題、低年齢化している子供の喫煙の問題も深刻です。最近では、世界保健機関(WHO)は常習喫煙者をニコチン依存症として分類することを公表しています。たばこは嗜好品としての要素を含んでいる分、個々人のたばこに対する考え方も千差万別です。どうしてもやめることができない喫煙習慣のある人は、吸わない人の健康への配慮を怠らず、分煙を心がけることが必要です。

栄養と健康



目次

栄養と健康

健康づくりの基本は楽しい食事から 9

1. 栄養のバランスのとれた食事を

(1) 食べ物は、体の中でどんなふうになるの? 10

(2) 栄養のバランスが健康のひけつ 11

2. 体に見合ったエネルギーを取っていますか?

(1) 毎日の不規則な食事や過食が病気をつくる 12

(2) あなたの食生活をチェックしてみましょう 13

3. あなたに合った食事量は 14

4. 健康的に食べるポイント

(1) 間食が食事になっていませんか? 16

(2) 主食、主菜、副菜をそろえて規則正しい食事を 16

5. 郷土の食材も上手にとり入れよう 17

6. わが家の健康は食習慣の改善から

増やそうCa 減ら脂なさい 20

(1) 骨のダイエットは骨粗しょう症の原因です 21

こんな人は要注意 21

カルシウムを上手にとるコツ 21

カルシウムを上手に食卓へ 22

バランスの良い食事でカルシウムアップ 23

(2) 脂肪は質と量を考えて 24

ストップ・ザ・脂肪 24

脂肪のとり過ぎを防ぐコツ 24

脂肪についてQ&A 25

7. 外食のじょうずなとり方

(1) 外食で不足するものは 26

(2) 外食Q&A 28

8. こころのふれあう楽しい食生活を

楽しくおいしく食べるのが健康の基本 29

栄養と健康

健康づくりの基本は楽しい食事から

健康づくりの基本は、バランスのとれた食生活から始まります。食べ物の栄養で私たちの生命は維持されています。正しい栄養の知識をもって“頭で食べる”という食べ方を心がけましょう。

栄養とは…

栄養素を使ってからだをつくっている状態



10メモ

栄養素という言葉をききますが？
食べものに含まれているタンパク質、脂肪、糖類、ビタミンなどです。

なぜ栄養素のバランスが必要なの？

からだの組成は、タンパク質や脂質、ミネラルなどの栄養素によって構成されています。そして、これらの組成（血液や筋肉など）は食べ物から摂取する栄養素によって常につくりかえられ、各栄養素が互いに影響しあいながらそれぞれの役割を果たしています。そのためいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切になります。

食物のふしぎ 食物連鎖

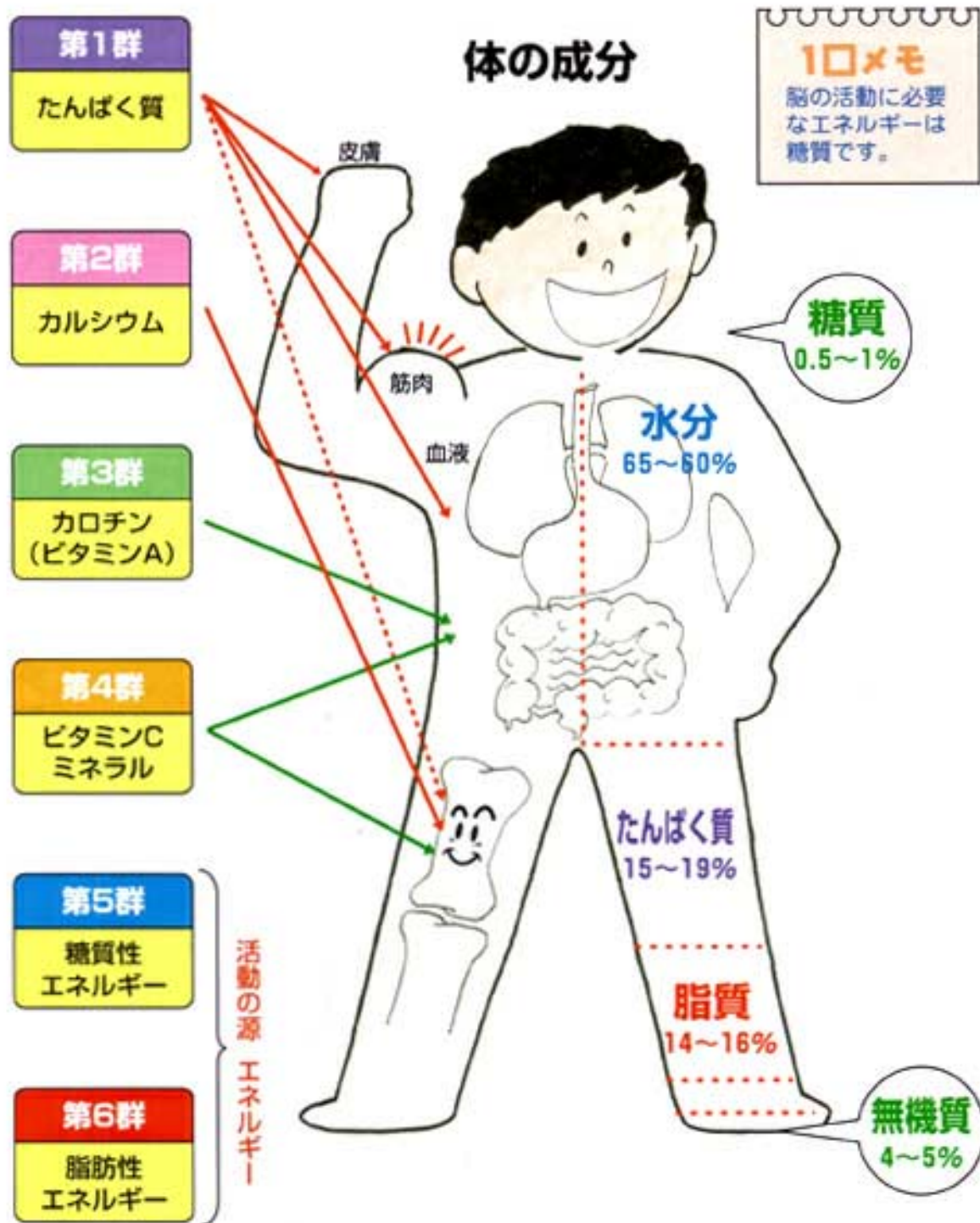


人と食物と自然界はこんなふうにつながっています。

1. 栄養のバランスのとれた食事を

(1) 食べ物は、体の中でどんなふうになるの？

●体の成分



(2) 栄養のバランスが健康のひけつ

いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく、おいしく食べる
1日30食品を目標に！



2.体に見合ったエネルギーを取っていますか？

(1) 毎日の不規則な食事や過食が病気をつくる

カロリー過剰

間食や夜食、
過度な飲酒



脂質(油脂)過剰

おかずが肉食に
偏っている



食品数の不足

外食やインスタ
ント食品中心



カルシウム不足

乳製品・小魚な
どが足りない



規則正しい食事、栄養バランス
のよい食事で生活習慣病予防

野菜不足

野菜料理が
足りない



食物繊維不足

野菜、いも類、海藻、
きのこが足りない



ミネラル欠乏

穀物・油脂・
砂糖のとりすぎ



食塩過剰

加工食品や
外食中心



(2) あなたの食生活をチェックしてみましょう

食生活チェック表

1		おいしいと、ついつい食べすぎてしまう。	YES	NO
2		朝はパンとコーヒーだけですませたり、朝食抜きということもある。	YES	NO
3		同じ材料を繰り返し使った料理を食べたり、あまり変化のない食事をしている。	YES	NO
4		どちらかといえば、肉は赤身肉より脂っこい肉（ロースなど）が好きである。	YES	NO
5		魚よりも、肉を食べることが多い。	YES	NO
6		野菜嫌いで、付け合わせの野菜やサラダはめったに食べない。	YES	NO
7		濃い味が好きで、何にでもしょうゆや塩をかけないと気がすまない。	YES	NO
8		牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品がきらいである。	YES	NO
9		食物繊維は、もっぱら“健康飲料”で補給している。	YES	NO
10		1日1回外食ですませることが多い。	YES	NO

YES NO

で答えてください。最後にYESの数を合計し、下記の判定表と照らし合わせましょう。



判定表

0

理想的な食生活、油断せずそのまま。

1~2

ますますだが、食生活全般の見直しを。

3~4

栄養のアンバランスが目立つ。大副な見直しを。

5~8

生活習慣病を招きかねない食生活。改善が必要。

9~10

成人病直行型の食生活。ただちに大幅改善を。

3.あなたに合った食事量は

“私はどれだけたべたらいい?”

食習慣の
基礎づくり
乳・幼児期

一日にこれだけ食べましょう

年代別			幼 児 期			
			1歳の場合	3歳の場合		
働 き	6つの 基礎 食品	食 品 名				
骨や筋肉等をつくりエネルギー源となる	第1群	たん白質	肉・魚		50	50
			卵		50	50
			大豆食品		30	40
骨や歯をつくり、からだの各機能を調節する	第2群	カルシウム	牛 乳 乳製品 小魚・海藻		400	400
からだの各機能を調節する	第3群	ビタミンB6	緑黄色野菜		50	60
			第4群		ビタミンC	その他の野菜
	果物	70		80		
	エネルギー源となる	第5群	糖質	穀 類 (小麦粉含む)		80
芋				30		50
砂糖				10		15
第6群		脂質	油 脂		10	15
栄 養 量			エネルギー (kcal)		1,000	1,400
			たん白質 (g)		30	40
			カルシウム (mg)		500	500
			脂肪エネルギー比 (%)		25~30	25~30

食習慣の完成期

学童・
思春期

食習慣の自立期

青年期

新しい生命と
母親に十分な
栄養を
妊婦期

食事は量より質が基本
おいしく楽しく食べて
元気で長生き

壮・老年期

単位：グラム

学童期 (9歳)	思春期 (15歳)	青年期 (20歳代)	妊産婦 (20歳代)	壮年期 (50歳代)	老年期 (70歳代)
					
100	130	120	150	120	110
50	50	50	50	50	50
80	80	80	100	80	80
400	400	200	400	200	200
80	100	100	100	100	100
150	200	200	200	200	200
150	200	200	200	200	200
270	360	330	300	280	250
60	80	80	80	80	80
20	20	20	20	20	20
20	20	20	20	20	20
1,900	2,500	2,300	2,100	2,100	1,700
70	80	65	80	65	65
600	750	600	900	600	600
25~30	25~30	20~25	25~30	20~25	20~25

4.健康的に食べるポイント

(1) 間食が食事になっていませんか



“あいまいな食事”

ファーストフードや
スナック食品が増え
食事と間食の区別が
つきにくくなってい
ます

(2) 主食、主菜、副菜をそろえて規則正しい食事を



5. 郷土の食材も上手にとり入れよう

みなおそう沖縄の食材

「ヌチグスイ」「クスイムン」とよくいわれるように沖縄では古くから「医食同源」の考え方が根付いており料理も栄養価の豊かな食材を活用し、その知恵と工夫が凝らされています。長い歴史と伝統により育まれてきた伝統料理の基礎を大切にしながらも、現代にマッチした新しい視点で料理をアレンジしていくことは、本当の意味で沖縄の伝統を大切にすることになるでしょう。



① もずく雑炊



1人分の
栄養量 ●熱量/146kcal ●Ca/32mg
●脂肪/1.1g ●塩分/1.5g

<材料 (4人分)>

もずく100g、ご飯3カップ、生椎茸4枚、しめじ50g、えのきだけ1袋、人参50g、鶏肉50g、三つ葉6本、しょうゆ大1、酒大1、出し汁4カップ、塩小さ

<作り方>

1. ごはんは、ざるに入れて洗う。もずくは、塩抜きをして熱湯をさっと通し食べやすい長さに切る。
2. 生椎茸は薄切り、しめじは小房に分け、えのきは石づきを取る。人参は細切り、鶏肉は小切り、三つ葉も適宜に切る。
3. 鍋に出し汁と人参、鶏肉を入れて火にかけ、きのこを加える。材料に火が通ったら、ご飯を入れ味付けし、もずく、三つ葉を加えて仕上げる。

② もずくのすまし汁



1人分の
栄養量 ●熱量/2kcal ●Ca/204mg
●脂肪/2.0g ●塩分/1.9g

<材料 (4人分)>

もずく200g、三つ葉適量、だし汁、しょうゆ、塩小1強、みりん少々、生姜汁 (好みで)

<作り方>

1. 鹽節でだしを取る。
2. もずくはよく水洗いする。三つ葉は適宜に切る。(もずくは湯通しておく。)
3. だしを温め、塩としょうゆとみりんで調味する。
4. 器にもずくと三つ葉を入れ、だし汁をそそぐ。

※もずくはCa(カルシウム)の多い食品です。

③おからサラダ



1人分の
栄養量 ●熱量/144kcal ●Ca/69mg
●脂肪/10.8g ●塩分/0.2g

<材料(4人分)>

大根100g、人参20g、きゅうり40g、卵60g、
おから360g、マヨネーズ40-60g

<作り方>

1. 大根、人参、きゅうりは各々2cm位の長さに千切りにし、別々に塩を少々ふっておく。
2. 卵はかた茹でにする。
3. おからはから炒りにして、生臭さをとり、冷ましておく。
4. 野菜を強く絞って水気を取り、おから、みじん切りの卵白と混ぜ合わせ、マヨネーズで味付けし、裏ごしした卵黄を散らす。

※食物繊維、Caがとれます。

④ゴーヤーの白和え



1人分の
栄養量 ●熱量/78kcal ●Ca/119mg
●脂肪/5.1g ●塩分/0.6g

<材料(4人分)>

ゴーヤー(にがうり)200g、コンニャク80g、人参40g
衣・沖縄豆腐150g、白ゴマ大2、塩小1/2

<作り方>

1. ゴーヤー、コンニャクは線切りにし、沸騰した湯に塩を入れ、別々にさっと湯に通す。
2. 人参は、白髪切りにし、かるく塩もみする。
3. 白ゴマを炒り、すり鉢でする。
4. 豆腐は湯通しし水気を切る。
5. あえ衣をつくり1-2の材料を加え混ぜ合わせる。

※ゴーヤーはビタミンCの宝庫!

※沖縄豆腐は陸のCa源

⑤ハンダマのゴマ和え



1人分の
栄養量 ●熱量/137kcal ●Ca/196mg
●脂肪/8.9g ●塩分/1.8g

<材料(4人分)>

ハンダマ(すいぜんじな)400g、
衣・白ゴマ60g、しょうゆ大2、酢大1匙、砂糖大1

<作り方>

1. ハンダマはたっぷりの熱湯で色よく茹で、冷水にとり、水気をとって2-3cmの長さに切っておく。
2. 白ゴマ炒り、すり鉢でする。
3. あえ衣をつくりハンダマを和える。

※酢味噌和えでもおいしい!

※沖縄豆腐と一緒にみそ汁でもグー

※ハンダマはFe(鉄)分の多い野菜!

⑥ パパイアの梅肉和え



1人分の
栄養量 ●熱量/27kcal ●Ca/105mg
●脂肪/0.2g ●塩分/1.0g

<材料 (4人分) >

パパイア200g、わかめ8g、人参40g、梅干し
調味料・酢大1匙、砂糖1匙、だし汁40cc

<作り方>

1. パパイア、人参は各々、細い線切りにし、塩をふりしなじらしたら、さっと水を流す。
2. わかめはもどして湯通しして切る。
3. 梅干しは果肉をすり鉢ですり、調味料でのばす。
4. 調理した梅肉で材料を和える。

※キムチ味でもおいしくいただけます。

⑦ ウッチンライス



1人分の
栄養量 ●熱量/297kcal ●Ca/152mg
●脂肪/2.6g ●塩分/1.7g

<材料 (4人分) >

ひじき20g、人参40g、しらす干し20g、あおさ8g、
白ゴマ4g

① 米240g、押麦40g、牛乳100cc、水適量ウッチン(う
こん) 少々(耳かき4くらい)

② しょうゆ大1匙、砂糖小1匙、みりん小1匙

<作り方>

1. 米は洗い、①の材料をまぜ、ご飯の要領で炊く
2. 人参は線切り、ひじきはよく洗い戻し、②でしるけ
がなくなるまで煮て味をしみこませる。
3. しらす干しは湯通し、あおさは水に戻し水気を切る。
白ゴマは軽く炊っておく。
4. 炊きあがったご飯に2と3を混ぜ合わせてウッチンラ
イスの出来上がり。

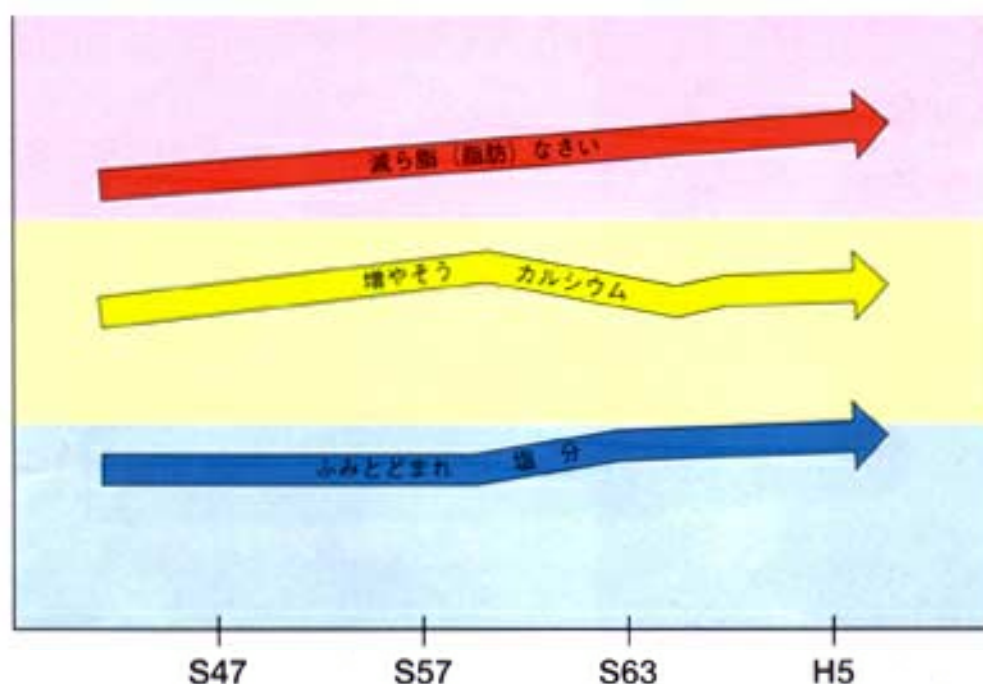


6.わが家の健康は食生活の改善から

バランスのとれた食事は生活習慣病予防の基本です

増やそう^かCa(カルシウム)・減ら^し脂(脂肪)なさい

県民の栄養状態は？



(資料：県民栄養調査)

脂肪! とりすぎ

脂肪のとり方は増加傾向です。肥満、高脂血症、動脈硬化、さらには心臓病も増えてきています。

脂肪



もっとカルシウムを!

慢性的に少ない傾向にあります。骨や歯を作り、精神のイライラをおさえることのできるカルシウムです。

カルシウム



あと一息。青のゾーンに ふみとどがまれ!

全国の中でも塩分摂取の少ない沖縄県。味付けにひとくふうが必要です。

(1) 骨のダイエットは、骨粗しょう症の原因です。

豊かな時代の中で唯一不足しているカルシウム

カルシウムは骨や歯を作る重要な成分です。

骨粗鬆症予防のために若いころからコツコツ！カルシウム対策を！

●こんな人は、要注意



特に成長期の食事制限や肉が嫌い、牛乳は飲まないなどの偏食は骨に悪い影響を及ぼします。



カルシウムの吸収を妨げる、食事量が減り栄養が十分にとれないなどの弊害をもたらします。またたばこは女性ホルモンの働きを弱めます。

●カルシウムを上手にとるコツ

カルシウムを多く含む食品をきちんととる

牛乳、乳製品はもっとも吸収率が高い



適度な日光浴を

日光を浴びると皮膚でビタミンDがつくられ、カルシウムの吸収を助ける。



適度な運動を

カルシウムの吸収率がアップする。



インスタント食品や加工食品はなるべく食べない

多量に含まれているリン酸塩が、カルシウムの吸収を低下させる。






1口メモ

骨粗しょう症とは

大根に鬆(す)が入ったように骨にたくさんの小さな穴があき、もろくなる病気で特に閉経期を過ぎた女性に多いことが特徴です。子供のころから骨づくりが大切です。



●カルシウムを上手に食卓へ

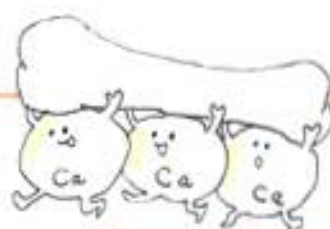
牛乳1本 (200ml) と同じカルシウムを含む食品とカルシウムの吸収率			
食品	 牛乳	 いわし丸干し	 ほうれん草
吸収率	50%	30%	17%
カルシウム含有率	100ml中に 100mg	100g中に 1,400mg	100g中に 55mg



食事と運動の二人三脚で
骨粗しょう症の予防を！



● バランスの良い食事でカルシウムアップ
“目標600mg達成”



食品	1日の摂取量	Ca <small>カルシウム</small>	kcal <small>エネルギー</small>
穀類 いも類 (主食)	ごはん165g Ca3mg 224kcal ごはん165g Ca3mg 224kcal ごはん165g Ca3mg 224kcal かつまいも70g Ca20mg 86kcal	31	758
果物	Ca3mg 224kcal	5	75
たんぱく質	わかさぎ80g Ca600mg 80kcal 豚肉(ヒレ肉)160g Ca4mg 73kcal	604	153
	卵50g Ca28mg 81kcal 豆腐80g Ca96mg 85kcal	124	166
乳製品	牛乳200ml Ca200mg 118kcal	200	118
油脂類	サラダ油20g Ca0mg 184kcal	0	184
野菜 海藻類 きのこ類	小松菜80g Ca232mg 19kcal 人参80g Ca31mg 26kcal	263	45
	にがうり80g Ca11mg 14kcal キュウリ80g Ca34mg 19kcal もずく100g Ca100mg 0kcal	145	33
その他	さとう4g Ca0mg 16kcal みそ15g Ca15mg 29kcal	15	45
合計		1387	1577

※この表は一般主婦を対象にして1600kcalを目標に作成してあります。



年代別1日のカルシウム所要量 (mg)

- 小学校に入るまで……………500
- 学童期……………500~800
- 思春期……………600~900
- 成人……………600
- 妊娠・授乳期……………900~1100
- 高齢者……………600

(2) 脂肪は質と量を考えて

●ストップ ザ 脂肪

時代の流れで食事も西洋化してきました。子供や若者達は、ファーストフードやスナック菓子等の油っこい味に慣れてきています。



動物性脂肪分を取りすぎるとコレステロールが増加。しかし、不足すると脳や血管などの栄養状態を悪くする原因に、過不足なくバランスよく摂取するのが理想！



●脂肪のとりすぎを防ぐコツ

1 肉はヒレ、モモなどの脂の少ない赤身肉を選ぶ



2 ハムやベーコンを食べすぎない

3 ドレッシング、マヨネーズは量を控える



4 揚げ物やチャンプルーは回数を減らす



5 バターやマーガリンをとりすぎない

6 ショートケーキ、スナック菓子を控えめに（かくれた脂肪）



●脂肪についてQ&A

Q EPA・DHAってよく聞くけど、なあに？

A 魚に多く含まれる脂肪酸の名前です。血管をつまらせる病気や脳の老化や、アレルギーを防ぐなどの予防効果があると言われていています。積極的に食卓に登場させましょう。



Q 過剰摂取が続くとどうなるの？

A 肥満や生活習慣病の合併症をまねきます。また、コレステロールのとりすぎは動脈硬化を促進したり、不飽和脂肪酸のとり過ぎも体内で過酸化物質の生成につながりガンができやすいといわれています。



健康



Q リノール酸は体にいいって本当？

A コレステロールを下げる働きがありますが、摂りすぎると危険信号。血管をつまらせたり、アレルギーの原因になることもあります。



Q 肉類の脂はとりすぎるとよくないの？

A 飽和脂肪酸の量が多く、とりすぎはコレステロールが高くなります。

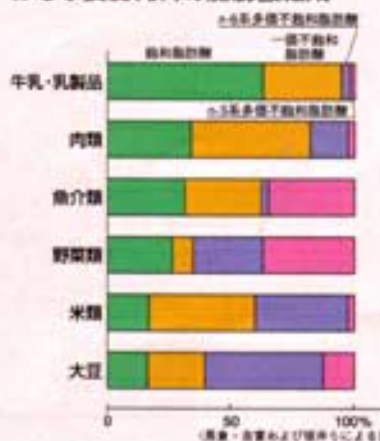
Q 不足状態が続くとどうなるの？

A 脂溶性ビタミン（A,D,E,Kなど）の吸収を除外し骨発達の異常や骨粗しょう症、皮膚の乾燥、夜盲症、出血性素因の誘因となります。



骨粗しょう症

おもな食品(群)の脂肪酸組成



10メモ 食品にはいろいろな脂肪酸が含まれ、それぞれ特徴があります。いろいろな食品からとることにより、脂肪酸のバランスもよくなります。魚離れが増えている今日、魚の摂取量を増やすことがバランスにつながります。

一般に動物油:植物油:魚油の摂取割合は、4:5:1の割合が理想的です。



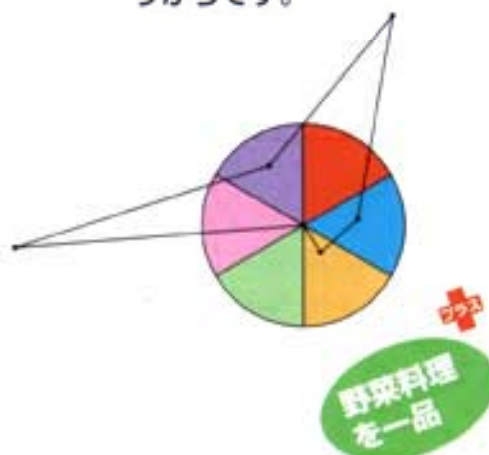
7. 外食の上手なとり方

(1) 外食で不足するものは？

外食は
プラスワン!

“増加する県民の外食率”

朝・昼・夕ともに増加し、特に昼食33.3%から52.5%。外食は一般にカロリーオーバーで野菜不足やカルシウム不足になりがちです。



ポテトグラタン



エネルギー	468kcal
塩分	3.0g



ソーキそば



エネルギー	527kcal
塩分	4.4g



スパゲティナポリタン



エネルギー	605kcal
塩分	2.2g



カレーライス



エネルギー	564kcal
塩分	2.8g



ラーメン



エネルギー	614kcal
塩分	5.4g



乳製品を

グルクン定食



エネルギー	701kcal
塩分	3.5g



海藻類と
野菜料理を

すし

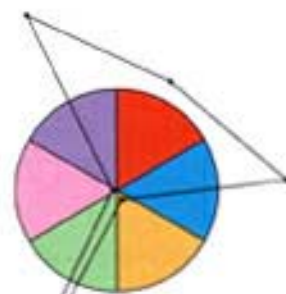


エネルギー	458kcal
塩分	4.0g

ゴーヤーチャンプルー



エネルギー	740kcal
塩分	3.6g

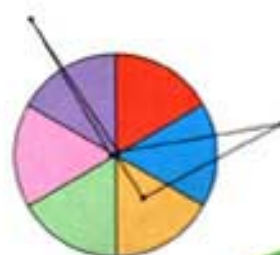


乳製品と
果物を

ポーク卵定食



エネルギー	690kcal
塩分	2.5g

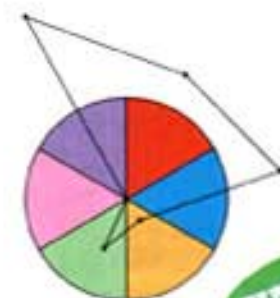


乳製品と
野菜料理を

かつ丼



エネルギー	743kcal
塩分	3.0g



野菜料理

カロリーオーバー
ぎみ

(2) 外食Q&A



Q 昼食はほとんど外食ですが、どのような事に気をつけたらよいでしょうか。

- A ①外食は一般的にビタミンやミネラルが不足しバランスの問題があります。それらをカバーするには、牛乳、果物、卵、野菜などをいつものメニューにプラスオーダーして補うことです。
- ②また、①の方法が無理な方はせめて朝食や夕食で補うように努力しましょう。
- ③外食メニューに変化をもたせ特定の栄養素が慢性的に不足することを避けましょう。また、外食栄養成分表示店を利用する方法もあります。
- ④市販のお弁当の場合はできるだけ6つの基礎食品などが組み合わせられバランスのよいものを選びましょう。一般に市販弁当は揚げ物や加工食品が多く使われ高エネルギー、高脂肪で塩分が多いです。



牛乳



みかん



おひたし



ゆで卵

Q 生命維持に必要な塩分量はどのくらいでしょうか。

- A 人間が生命と健康を維持するのに必要な塩分は1日3g前後位と考えられています。通常の食生活のなかで、調味料として塩分をまったく使用しなくとも食品の材料そのものに自然に含まれています。

Q ヘビースモーカーや酒飲みは、野菜を多く必要と聞きますが。

- A タバコはビタミンCの消耗が多く、アルコール代謝にはビタミンB1が必要とされます。また、お酒を飲む人は一般におかずの食べ方が少なくビタミンが不足しがちです。さらに、外食の多いサラリーマンでは、ビタミンやミネラルが不足しがちですので、心がけて野菜をとりビタミン等の補給をしましょう。



8. こころのふれあう楽しい食生活を

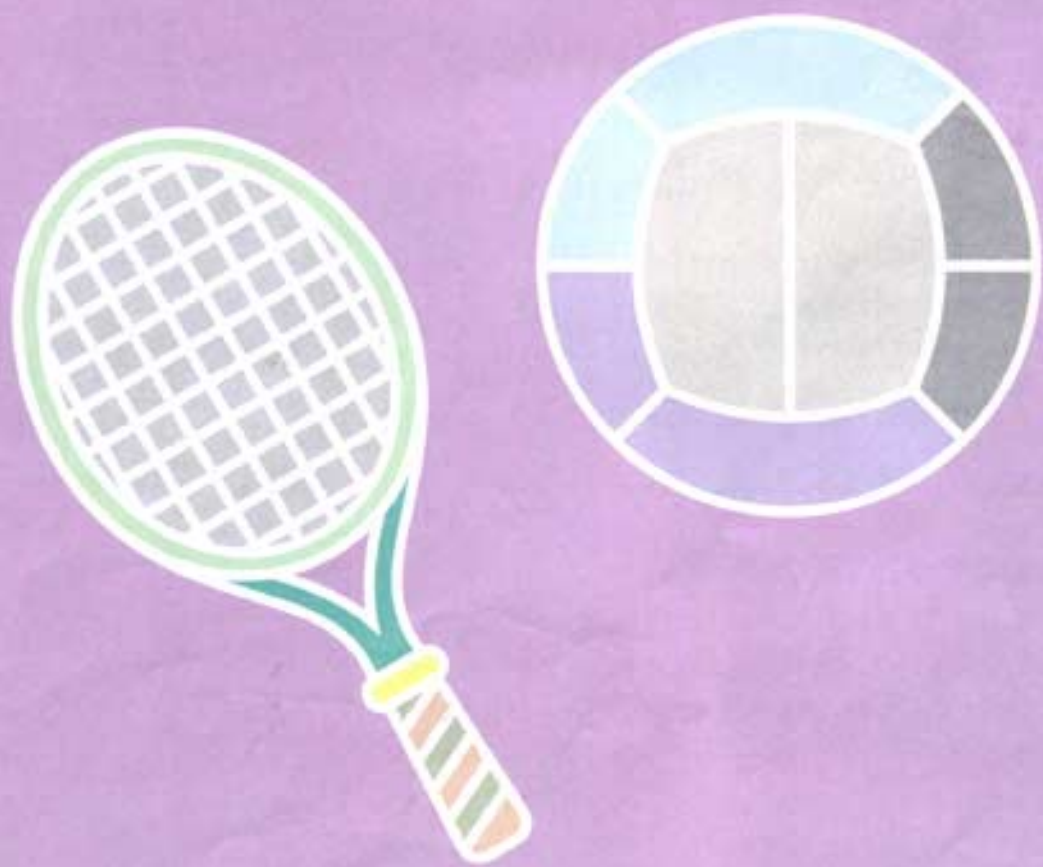


**ビタミン愛の食事をたのしく
食べることが健康の基本です**



食べるということは、心をなごませてくれるものです。
笑いと会話のある食卓は健康づくりの第一歩です。

運動と健康

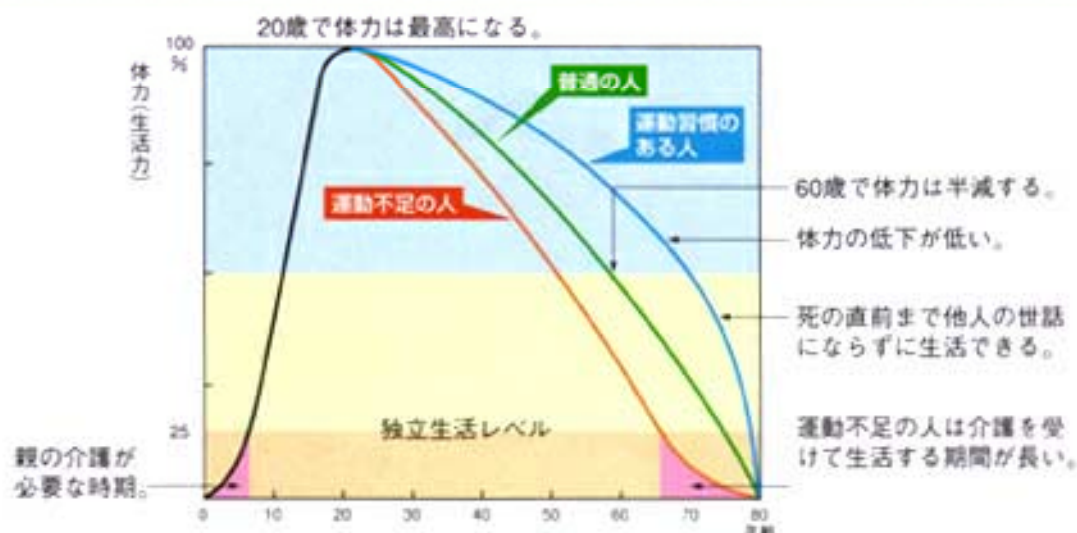


目次

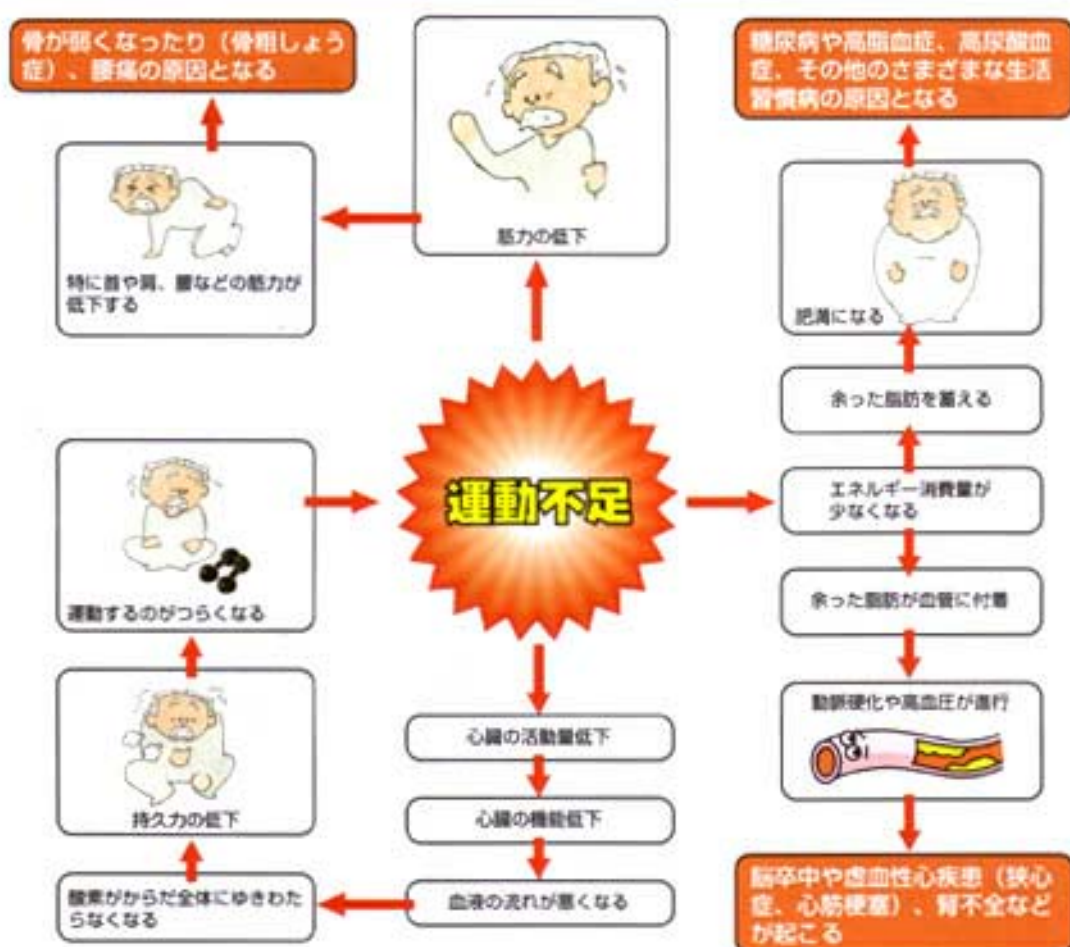
1.運動はなぜ必要か	33
(1) いつまでも活動的な生活を（加齢と体力）	
(2) 「運動不足」も生活習慣病の一因	
2.運動の効果	34
3.どんな運動を、どれくらいすればよいのですか？	
(1) 体にやさしい運動を	35
(2) 時間は	
(3) 強さは	36
(4) 簡単にできる初心者運動プログラム	37
4.運動プログラムの組み方	
(1) 運動で消費するエネルギー	39
(2) 生活の中に運動を	40
5.運動の仕方	
(1) ストレッチ（準備運動）	41
(2) ウォーキング	42
(3) ジョギング	43
(4) 筋力アップ	44
(5) ストレッチ（整理運動）	46
(6) 水中運動	47
(7) 腰痛体操	48
6.継続は力	49
7.運動を続けるために	
(1) 記録をとりましょう	50
(2) ウォーキングコースをつくりましょう	51
(3) あなたのまわりの運動施設	52
(4) 新しいスポーツに	52

1. 運動はなぜ必要か

(1) いつまでも活動的な生活を（加齢と体力）



(2) 「運動不足」も生活習慣病の一因



2.運動の効果

運動は体にとって大切な栄養源

●運動するとこんなに違う

●集中力がでてる

●筋肉がつき、力強くなる

●食事がおいしくなる

●体力に自信がつき、何事にも積極的になる

●病気に対する抵抗力が高まる



●ストレスには負けない精神力がつく

●心臓や肺が強化され、スタミナがつく

●血管の弾力性がまし、若々しくなる

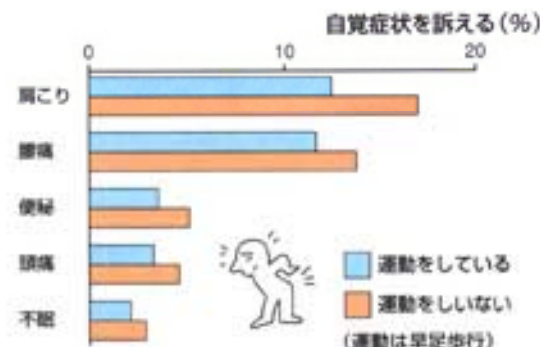
●からだが柔らかくなる

●運動すると検査値がよくなる

運動習慣の有無と検査値との関係
沖縄県総合健康増進センター教室受講生114名



●運動を続けている人は自覚症状が少ない



Q&A

Q いつも仕事で体を使っているのですが、それでも運動が必要ですか？

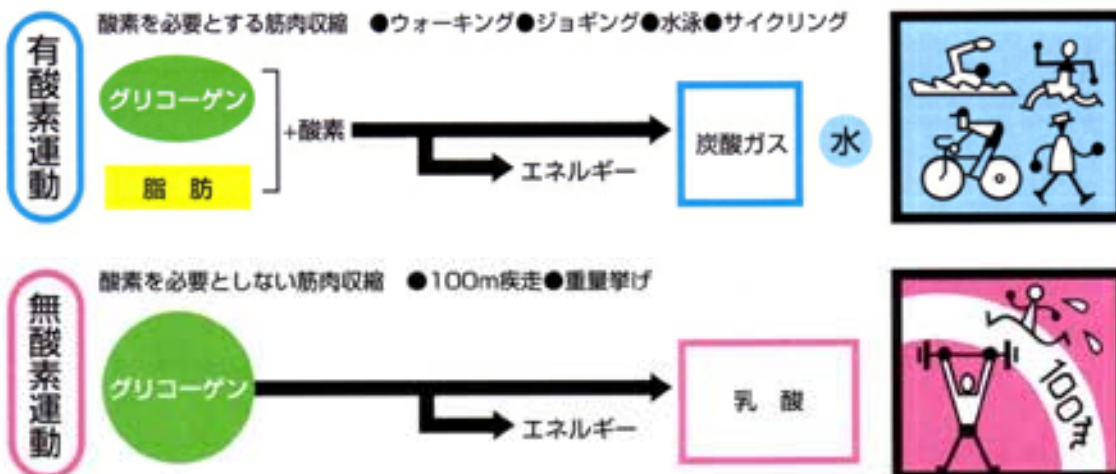
A 仕事で使う筋肉には、かたよがりがあります。違う筋肉を使ったり、全体の筋肉をほぐす運動をとり入れましょう。又、仕事はストレスになることもありますが、ストレス解消に結びつけられる運動を！

3.どんな運動を、どれくらいすればよいのですか？

(1) 体にやさしい運動を

健康づくりのための運動は、疲労物質である乳酸を発生しない
有酸素運動 — **ウォーキング・ジョギング・水泳・サイクリング**などを

エネルギー供給しくみ



(2) 時間は

健康づくりのための運動所要量					
年齢	20代	30代	40代	50代	60代
1時間の合計運動時間	180分	170分	160分	150分	140分

- ①1回の運動を少なくとも10分以上続ける。
- ②1日に20分以上が望ましい。
- ③原則として毎日続ける。

具体例

種目	毎日行う場合の1日の運動時間
速歩（毎分100mの速度）	25分
軽いエアロビクス	25分
自転車（毎時18kmの速度）	25分
水泳（脚の推進力に頼らな ゆっくりした速さ）	25分
ジョギング（毎分120mの速度）	20分

注・30歳代の人を対象にした数値で、高齢者は速さ、時間を多少減らせばよい。

Q&A

Q 毎日の散歩で運動は十分ですか？

A やらないよりはいいのですが、どうせやるなら効果のでる速度で、20分は歩きましょう。又、ストレッチ体操などで柔軟性を養うと共に、姿勢を正しく保つための筋力、エネルギーを燃やしやすい体にするための筋肉を鍛える運動も組み合わせるとよいでしょう。



(3) 強さは

運動強度の目安は、脈拍数で求めます。
あまり運動していない人、これから運動を始める人、体力に自信のない人、高齢の方は50%強度の運動から始めましょう。

●体力と年齢に応じた 目標脈拍数（ターゲット）

まず、安静時脈拍数を測りましょう。これは静かにしている時の1分間の脈拍数のことです。

安静時脈拍数 =

つぎに最高脈拍数を決めます。これは一般に年齢が上がるとついでに低下し、つぎのように求められます。

最高脈拍数 = $220 - (\text{年齢}) =$

$(\text{最高脈拍数} - \text{安静時脈拍数}) \times 0.5 = a$
 $\times 0.6 = b$
 $\times 0.7 = c$

さあ、あなたの最適脈拍数は

+ a = 50%の運動強度 (ここにベース)
 + b = 60%の運動強度
 + c = 70%の運動強度

脈拍の測り方

1. 手首（親指側）のところに図のように指を3本あてて測ります。



2. 頸動脈に指を軽くあてて測ります。指を強く押さないように。



●運動の強さが変わると脈が変わります。運動中に10秒間測った脈が次の範囲に入るような運動の強さが一応の目安となります。

	10秒間の脈拍数	1分間になおすと
20代	21~22	→ 130
30代	20~21	→ 125
40代	20	→ 120
50代	19~20	→ 115
60代	18~19	→ 110

(厚生省 運動所要量)

Q&A

Q 血圧が高めで気になるのですが、50%強度の運動であれば大丈夫でしょうか？










- A ①運動中の血圧の上がり方は、個人差があります。一概に、50%強度で安全とはいえません。
 ②沖縄県総合健康増進センターでは、運動中の血圧測定をしながら最大酸素摂取量を求める検査をやっていきます。それによって、その人に最適な運動強度（心拍数）を指示します。
 ③運動する前の体調や運動中の自覚症状に気をつけましょう。



エルゴメーター

(4) 簡単にできる初心者用運動プログラム (2~3回/週ペース)

〈例〉 ☆1カ月をめどに、STEP3までアップしてみましょう。

ステップ	週	運動プログラム	ポイント
STEP 1	1~2週	1 	※散歩とストレッチで先ずは、体慣らし。 
STEP 2	3~4週	2 	※歩く時間を増やし、少しペースを速くしてみましょう。 
STEP 3	5~6週	3 	※簡単な筋力トレーニングも行い、パワーアップしましょう。 
☆STEP3に慣れてきたら、できる人はSTEP4へ進んでみましょう。 			
STEP 4	7週	4 	※速歩に慣れてきたら、ゆっくりとしたジョギングに、変えてみましょう。 

★自分に合った運動を、マイペースで行ないましょう。

※あきず・あせらず・あきらめず!!

●あなたの運動はかたよっていませんか？

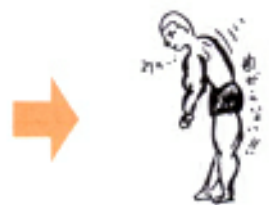
○持久カトレーニング（ジョギング等）のみ行っている人

心肺機能は高まり、全身持久力は向上しますが、筋力・柔軟性は高まりません。また、柔軟体操で体をほぐさないでいると、筋肉が硬くなり、ケガが多くなります。



○筋カトレーニング（ウェイトトレーニング等）のみ行っている人

確かに筋肉は強くなりますが、全身持久力は向上しません。体も硬くなります。



○柔軟体操（ストレッチ等）のみ行っている人

体にやさしい体操なのですが、柔軟体操だけでは、全身持久力や筋力は高まりません。



※バランスのとれた運動を行いましょう。

全身持久カトレーニング

筋カトレーニング

柔軟体操



+



+



どれも欠けてもよくありません。

〈60分の運動プログラム例〉

ストレッチ (ウォーミングアップ) 5分	ウォーキングやジョギング 30分	パワートレーニング (サーキットトレーニング) 15分	ストレッチ (クールダウン) 10分
----------------------------	---------------------	-----------------------------------	--------------------------

4. 運動プログラムの組み方

(1) 運動で消費するエネルギー



■体重60kgの人が歩いたら

歩きの種類	歩くスピード (時速)	歩くスピード感	300kcalを消費するのにかかる時間	1分間で消費されるカロリー
散歩	3.0km	ふらふら	110分	2.7kcal
緩歩	3.6km	少し速めのふらふら	100分	3.0kcal
平常歩	4.5km	普通	90分	3.3kcal
速歩	6.0km	さっさと大股	60分	5.0kcal
急歩	7.2km	全力で大股	38分	7.9kcal

■ほかの運動で300キロカロリーを消費するには

キャッチボール	50分	サイクリング	60分
テニスの壁打ち	30分	登山	60分
卓球	45分	縄とび	20分
ゴルフ	1ラウンド	ジョギング 時速7.8km	40分
野球	1.5ゲーム	ランニング 時速12.0km	30分
ボウリング	9ゲーム		

■約300キロカロリーの食品

- ごはん茶碗 軽く2膳



- ショートケーキ



- ビール中ジョッキ 2杯



(2) 生活の中に運動を

男 1日300キロカロリー消費



●朝のラジオ体操
10分 30キロ
カロリー

●昼休みなどに
キャッチボール
15分 60キロ
カロリー



●勤め先などでの
階段の昇り降り
3分 20キロ
カロリー

●朝、夕の
通勤では
急ぎ足で
歩く
30分
150キロ
カロリー



●帰宅後の
柔軟体操
15分
40キロ
カロリー



女 1日200キロカロリー消費

●朝のラジオ体操
10分 30キロ
カロリー



●昼休みなどの
バレーボール
15分 60キロカロリー
(ジョギングなら8分程度)



●買物などでの歩き
15分 50キロ
カロリー



●軽いダンスなど
15分
60キロカロリー

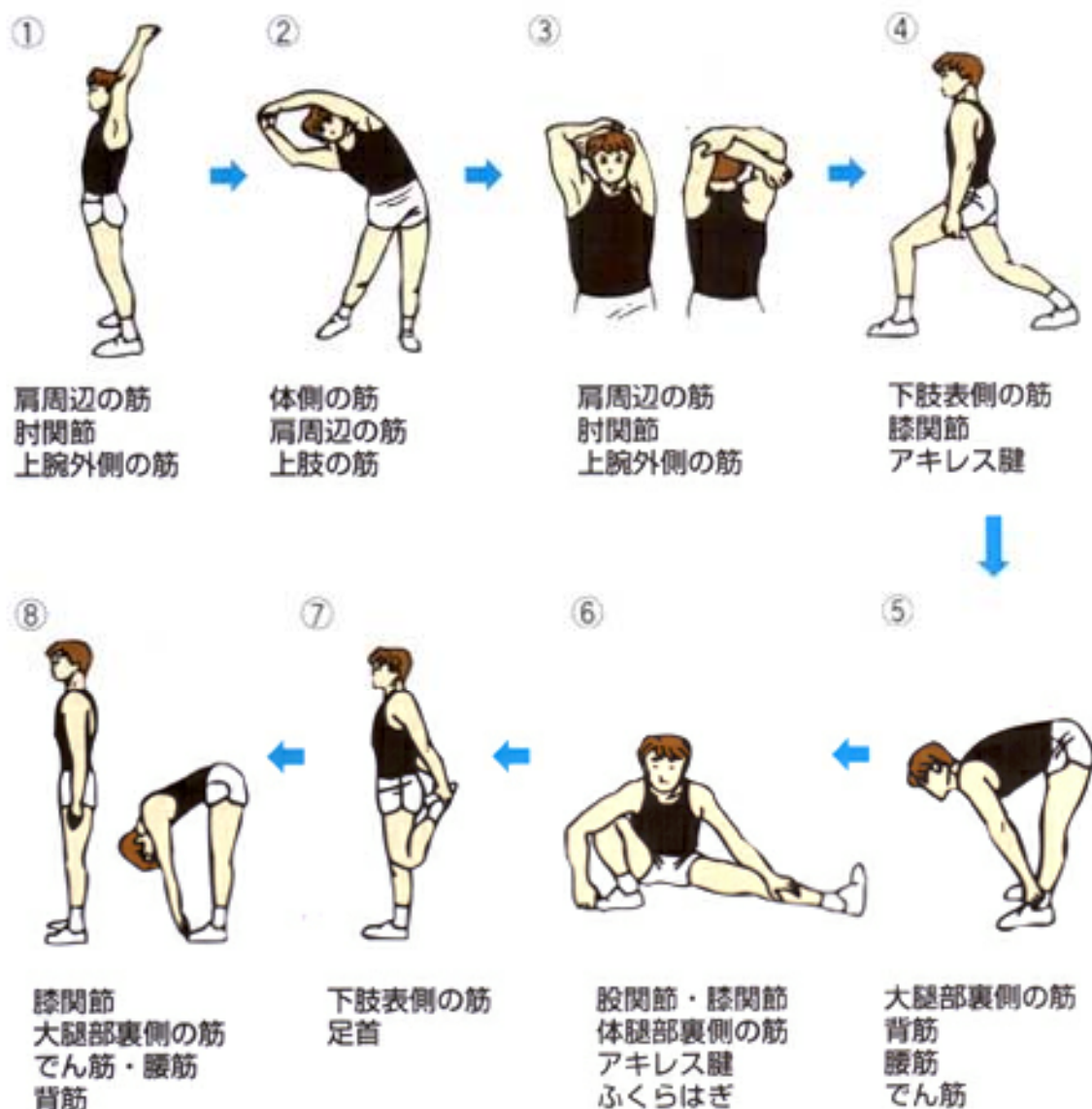


10×モ

近年、仕事ではなかなかエネルギーを消費しなくなり、それに伴う病気が増加しました。そこで、厚生省は、日常生活において、男性は200~300キロカロリーを、女性100~200キロカロリーを運動で消費し、健康を増進することを勧めています。

5.運動の仕方

(1) ストレッチ (準備運動)



Q&A

Q 時間があまりありません。すぐ運動を始めてもいいですか。

A 「せいては事を仕損じる」運動もまさにそのとおりで、危険です。

ウォーミングアップには

- ① 体温を高めることによって、細胞の活動を活発にする。
- ② 神経と筋肉との協調や関節の動きを円滑にして、運動中の障害を予防する。
- ③ 徐々に精神的な緊張を高め、運動を始めるために、体の準備態勢を整える。などの働きがあります。10分でもストレッチをしましょう。

(2) ウォーキング

目は、まっすぐ
4~5m先を見る

腕は前後に
大きく振る

肩の力をぬき、
胸を張って

膝をのばす

スピードアップし
たいときには、歩
幅を大きく

アキレス腱を伸
ばして、つま先
でキック



スピードアッ
プしたいとき
は、後に引き
上げることを
意識して、肘
を90°に曲
げる。

歩行のスピード感

スピード感の目安	歩数	分速
文字通り ブラブラ歩き	散歩	50m
普通に歩く	平常歩	80m
サッサと歩く	速歩	100m
大股で肩で風を 切って歩く	急歩	120m

※分速60~90mを目安に、まず、速歩を
目標に始めましょう。
この速度で1分間の消費カロリーは3~
5kcalです。

●靴選びのポイント

●はいてみたときのポイント



クセのある歩き方は悪い歩き方

1横揺れタイプ

背筋を伸ばして
歩くようにしま
しょう。



2ガニ股歩きタイプ

足の親指の
つけ根で地
面をけるよ
うにしまし
ょう。



3無気力タイプ

もっと腕を振っ
て、ダイナミッ
クに歩くよう
にしまし
ょう。



4上下振動タイプ

重心を高く保つ
よう意識して
歩くようにしま
しょう。



5和服タイプ

後ろ足をもっと
強くけりだしま
しょう。



6はね上げタイプ

親指でけるよう
に意識して、つ
ま先をまっすぐ
前にだしまし
ょう。



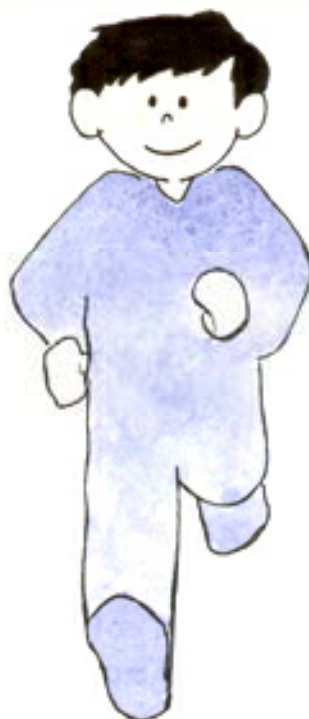
(3) ジョギング

ジョギングのフォーム

視線は2～3m前方を見る。

呼吸は鼻で2つ吸って、口で2つ吐くペースが一般的。

肘を90度くらいに曲げ、前後に振る



肩や首に力をいれな
いでリラックス

手のひらは軽く握る

腰はあまり落とさない

踵から着地し、足の
裏全体で支え、親指
と人差し指の部分で
蹴る

膝にかかる負担

速歩
(毎分100m)



↓ 60～80kg
(体重の1.1～1.2倍)

ランニング
(毎分200m)



↓ 150～250kg
(体重の3～4倍)

Q&A

Qたくさん汗をかきたいので、サウナスーツを着て運動をしています…？

A 私たちの体の60%以上は水分です。たくさん汗をかくと体重が減少するので、かなりエネルギーを消費したいと勘違いをしてしまいますが、実際は水分の減少が主です。私達が運動をしてかく汗は、運動によって高まった体温を下げるためにでるのです。サウナスーツを着込んだり、サランラップを巻きつけたりして運動をすると、体温調節がうまくいかなくなり熱中症になることがあり、危険です。運動をする時は、汗を吸い取りやすい綿のスポーツウェアが最適です。

(4) 筋力アップ <さわやかサーキットトレーニングプログラム>

体力（筋力）レベル			
	低い人	普通の人	高い人
① 胸体の運動（ウエストねじり）	<p>・両手の力を抜いてウエストをねじる</p> 	<p>・両手を横にひらいてウエストをねじる</p> 	<p>・壁を後ろにして立ち両手が壁に着くようにウエストをねじる</p> 
② 脚筋の運動（脚の曲げ伸ばし）	<p>・両手を腰に当て、軽く膝の曲げ伸ばしを行なう</p> 	<p>・両手を頭の後ろに組んで立ちヒザを90°位まで曲げ伸ばしする</p> 	<p>・片足立ちで膝の曲げ伸ばしを行なう（左右）</p> 
③ 腹筋の運動	<p>脚上げ</p> <p>・仰向けになり脚を片脚づつ交互に上げる</p> 	<p>上体おこし</p> <p>・両手を前に伸ばし、上体をおこす ※首や肩に力を入れない</p> 	<p>上体おこし</p> <p>・両手を頭の後ろに組み、上体をおこす</p> 

体力（筋力）レベル

	低い人	普通の人	高い人
④ 背筋の運動（上体をそらし）	<p>・片手、片足を交互に上げる</p> 	<p>・両手、両足を同時に上げる</p> 	<p>・両手を頭の後ろで組み、上体をそらせる （脚は固定するとよい）</p> 
⑤ 腕・胸の運動（腕の曲げ伸ばし）	<p>・両手、両膝を床につけ、ひじを曲げ伸ばしする</p> 	<p>・両手、両膝を床につけ、足先は後ろに上げて、ひじの曲げ伸ばしをする</p> 	<p>・うで立て伏せの姿勢で、ひじの曲げ伸ばしをする</p> 
⑥ 瞬発力を高める運動（ジャンプ）	<p>・体をはすませる</p> 	<p>・軽くジャンプする</p> 	<p>・思いきりジャンプする</p> 

●一つの動きを10～15回くらい繰り返しましょう ●少し慣れてきたら①～⑥までを、2～3セット行なってみましょう。

(5) ストレッチ (整理運動)



Q&A

Q 学生時代スポーツをやっている、体力には自信があり、ウォーキングやジョギングでは物足りないのですが？

A 若い時の体は“新車”と同じで、中高年の体は“中古車”だと思って下さい。若い時運動をしても、長い間やらないでいると、筋力や心肺機能が低下していきなり激しい運動をすると、問題をおこしかねません。運動をしていた人程、気持ちが先行して、けがにつながります。安全に運動するために、メディカルチェックを受けましょう。又、筋力等が強くなるまでは、物足りなくてもスローペースの運動で。若い時運動していた人は、何もしていなかった人より速く体力は取り戻せます。あせらずにいきましょう。

(6) 水中運動

プールで体を動かそう 水の浮力や抵抗を利用していろいろな運動をやってみましょう。

両手で水をかく



両手をくんで伸ばした腕を左から正面、右から正面と、勢いよく水をかきながら動かします。

ジャンプする



肩幅くらいに足を開き、手も横に開いて立ちます。あまり膝を曲げずに、反動だけでジャンプ。

キックする



膝を伸ばして、片足ずつ交互に、水をおもいきり蹴りあげます。

ツイストする



頭の後ろで手を組み、ウエストをひねりつつ、片足ずつ膝をあげ、反対側の膝とくっつけるようにします。

ビート板につかまってバタ足



膝を曲げないように注意しながらバタ足をしましょう。

水中立ち幅跳び



プールの底をおもいきり蹴って水上へジャンプ。

Q&A

Q 太っていて膝が悪いのですが、それでも歩いた方がいいですか？

A 太っている人が長い時間、早く歩くとかなり膝に負担がかかります。だからといってまったく動かないでいると、余計に筋力が落ちます。筋力をつける運動や、膝に負担のかからない速度で、膝が痛くならない時間だけ散歩をしましょう。筋力がアップすればあるく時間も長くなります。でも、そのような人に一番お勧めなのが水中ウォーキング。浮力が水中での体重を $\frac{1}{10}$ にし、膝への負担を軽くしてくれます。

(7) 腰痛体操

① 上体上げ

ゆっくりと上半身を起こし、5秒間保つ。



② ひねりあげ

片手を逆側の膝へ伸ばしながら上半身を起こし、5秒間静止する。



③ 両足かかえ

両膝を両腕でかかえこみ、できるだけからだを丸める。休みをいれながら10～20回行う。



④ へそのぞき

両手をへその上にのせ、頭を持ち上げてへそをのぞくようにする。



⑤ 腰ひねり

息を吸いながら片足を上げる。次に息を吐きながらその足を逆足側にゆっくり交差させ下ろす。顔を逆方向に向ける。



(8) 肩こり体操

お祈り運動

肘をできるだけ左右に開いて手のひらを合わせる。息を徐々に吐きながら背中を丸め、胸の前で合わせた両手を強く伸ばす。



からだひねり

水平にあげた両腕を右に動かしてからだをひねる。肩や腕の力を抜き、視線は指先へ。反動をつけずに行い、逆方向も同様に。



肩すくめ、胸はり運動

ゆっくりと息を吸いながら肩を引き上げ首を縮める。次に息を吐きながら肩を下ろし、胸をはる。最後に胸を前にし、胸をすくめて背中を十分に伸ばす。



◎肩こりの自己治療法◎

- ① 姿勢を正しくする習慣づけ
- ② 緊張した姿勢を長く続けない
- ③ 肩こり体操の実施
- ④ ぬるめのお湯につかり、首や肩を温める

6. 継続は力

少なくとも3カ月は続けましょう

1

1日のスケジュールに、運動する時間をあらかじめ組み込んでおく

2

目標を立てる。何キロやせる、一年かけて何キロ歩くなど明確に

3

歩数を記録するなど運動日記をつける

4

近くに運動する場所を見つける

5

家族も一緒に運動するなど、楽しくできる仲間をつくる

6

いろいろなイベントに参加し、運動の楽しさを見つける。

7

エスカレーターは使わない15分程度の距離なら、乗りものに乗らないなど、約束ことを決める。

8

目標を達成したら、自分にごほうびを贈る。新しい服を買ったり、ごちそうをたべたりして、次の目標を立てる際の発奮剤にする



Q&A

Q 運動を継続するためには、何が必要ですか？

A まず、近くでできる運動を生活の中に組み込み。気張らずに楽しむことです。スケジュールを立てたから何が何でもやらなくてはとこまえては、周りの人の協力も得られません。運動を継続できなかった人の原因は①時間がない②近くに運動できる施設がない③指導者がいない④家族が協力しないなどです。公民館や教育委員会などに問い合わせ、たのしくできる運動をみつけましょう。

7.運動を続けるために

(1) 記録をとりましょう

運動の計画を立て、歩数計などを使って記録しましょう。また、心拍数をチェックし健康管理に役立てましょう。Aさん(52歳)は、最小限ストレッチとウォーキングを行おうと決心し、記録表をつくりました。10回ごとに運動の効果を確認、目標心拍を計算しなおすことにしました。

開始時の心拍数		1997年1月1日		安静時心拍		71		目標心拍		120	
回	月日	ストレッチ(分)	歩行数	心拍数	回	月日	ストレッチ(分)	歩行数	心拍数		
1	1/ 1	15	5000	114	11	1/20	13	6000	114		
2	1/ 4	15	6000	126	12	/					
3	1/ 5	10	6000	120	13	/					
4	1/ 7	13	6000	114	14	/					
5	1/ 9	10	7000	114	15	/					
6	1/10	13	6000	114	16	/					
7	1/12	20	10000	126	17	/					
8	1/14	10	6000	114	18	/					
9	1/15	20	10000	120	19	/					
10	1/17	15	6000	120	20	/					
安静時心拍		66		目標心拍		118		安静時心拍		目標心拍	

●あなたも目標をつくり、記録をとってみましょう。

開始時の心拍数		安静時心拍		目標心拍					
回	月日	ストレッチ(分)	歩行数	心拍数	回	月日	ストレッチ(分)	歩行数	心拍数
1	/				11	/			
2	/				12	/			
3	/				13	/			
4	/				14	/			
5	/				15	/			
6	/				16	/			
7	/				17	/			
8	/				18	/			
9	/				19	/			
10	/				20	/			
安静時心拍		目標心拍		安静時心拍		目標心拍			

(2) 気軽にできるように、近所でああなたのウォーキングコースをつくりましょう

〈コースのつくり方の一例〉



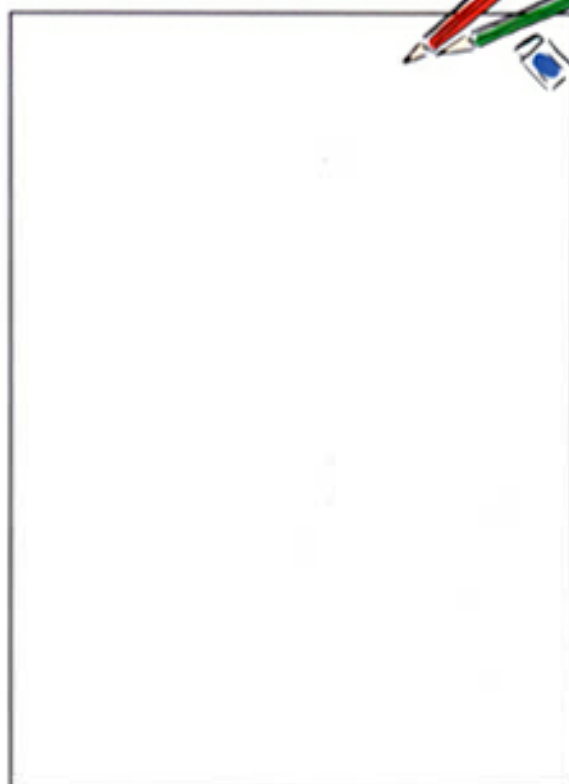
沖縄市食生活改善推進員協議会

15～20分コース (1.4km)



30～40分コース (2.7km)

〈15～20分コース〉



〈30～40分コース〉



(3) あなたのまわりの運動施設を利用しましょう

筋力トレーニングができる公的施設一覧

施設名	☎番号	所在地
石川市立市民体育館	098-965-5121	石川市字石崎1-6
具志中高齢労働福祉センターサンライフ具志川	098-972-7722	具志川市字栄野比1212-1
沖縄県総合運動公園体育館	098-932-5990	沖縄市字比屋根672
北谷公園陸上競技場	098-936-0077	北谷町字美浜2
宜野湾市立体育館	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1
県立奥武山総合運動場沖縄・兵庫友愛スポーツセンター	098-857-2017	那覇市奥武山町44-1
県立武道館	098-858-2700	那覇市奥武山町52
那覇簡易保険レクセンター	098-862-4740	那覇市港町2-9-15
那覇市民体育館	098-853-6979	那覇市字臨名1227
沖縄県総合健康増進センター	098-879-6311	浦添市字沢紙550-4
西原町民体育館	098-945-8095	西原町字鶴長956
具志頭村社会体育館	098-998-6635	具志頭村字具志頭1
糸満市糸満勤労者体育センター	098-994-4271	糸満市字糸満2279
糸満市西崎総合体育館	098-992-4527	糸満市西崎町3-1
平良市総合体育館	09807-3-4469	平良市字仲宗根676-1
上野村宮体育館	09807-6-6922	上野村字宮国1746-2

その他、民営のスポーツ施設もあります。

(4) 新しいスポーツに挑戦してみませんか



沖縄県インディアカ協会
沖縄市比屋根672
☎098-932-9870(勝連)



沖縄県グランドゴルフ
大里村字高平133
☎098-945-0121(大城)



沖縄県チェニックボール協会
名護市名護5511(名護青年の家)
☎0980-52-2076(上関)



沖縄県バウンドテニス協会
宜野湾市大山7-13-3
☎098-932-9870(宜保)



沖縄県フォークダンス連盟
沖縄市比屋根654-1
☎098-932-7584

※他の種目については、
沖縄県レクリエーション協会
☎098-932-9870
(勝連)にお問い合わせ下さい。

休養と健康



目次

1.休養をとらないとどうなる	55
2.ストレス！ストレス！ストレス！逃げていては解決しません	
(1) ストレッサーしらべ	56
(2) ストレスー 反応は人それぞれ	57
(3) あるいは、こんなことがストレスと関係しているのでは？	58
3.ストレスに会ったらあなたはどうしますか？	
自律訓練法	60
筋肉の緊張をほぐすリラックス法	61
4.これからの人生をより豊かに過ごすために	62
(1) 生活にリズムを	62
(2) ゆとりの時間で休養を	63
(3) 生活のなかに安らぎを	63
(4) 地域との交流で豊かな人生を	63
5.我がまち、我がむらのリフレッシュゾーンをみつけましょう	64

休養と健康

心が健康でなければ体は健康になりません。
心の健康を保つには休養が必要です。

休養は「休」と「養」の2つから成り立っています。



疲労回復

+



英気を養う

仕事や活動により生じた心身の疲れを、睡眠や家でゴロゴロして、静に心身の疲労を解消します。



積極的に社会参加をしたり、自らゆとりあるライフ・スタイルをつくりあげるものです。内面的な自発的な行動です。



休と**養**を上手に組み合わせ、**自分流の休養**を創りましょう。

1. 休養をとらないとどうなる

ストレス風船がふくらんで、いつかはパンクしてしまいます。



① ストレッサー

ストレスを起こす
もとをストレッサー
といいます。

② 反応

③ パンク

2. ストレス! ストレス! ストレス! 逃げて

「毎日の生活でストレスを感じることはありませんか？」
「ないです」…………「考えてください」



毎日のできごとの中で、どんなことが
ストレスになっているのか自分の生活
をふり返ってみましょう。

① スレッサー

(1) スレッサーしらべ

日本人のストレス点数表

できごと(スレッサー)	点数	できごと(スレッサー)	点数
●配偶者の死亡……………	83	●議員が減る……………	42
●会社の倒産……………	74	●社会活動の大きな変化……………	42
●親族の死……………	73	●職場のOA化……………	42
●離婚……………	72	●団らんする家族メンバーの変化……………	41
●夫婦の別居……………	67	●子供が新しい学校へ変わる……………	41
●会社を変わる……………	64	●軽度の法律違反……………	41
●自分の病気やケガ……………	62	●同僚の昇進、昇格……………	40
●多忙による心身の過労……………	62	●技術革新の進歩……………	40
●300万円以上の借金……………	61	●仕事のペース、活動の増加……………	40
●仕事上のミス……………	61	●自分の昇進、昇格……………	40
●転職……………	61	●妻(夫)が仕事を辞める……………	40
●単身赴任……………	60	●職場関係者に予算がつかない……………	38
●左遷……………	60	●自己の習慣の変化……………	38
●家族の健康や行動の大きな変化……………	59	●個人的成功……………	38
●会社の建て直し……………	59	●妻(夫)が仕事を始める……………	38
●友人の死……………	59	●食習慣の大きな変化……………	37
●会社が吸収合併される……………	59	●レクリエーションの減少……………	37
●収入の減少……………	58	●職場関係者に仕事の予算がつかない……………	35
●人事異動……………	58	●長期休弱……………	35
●労働条件の大きな変化……………	55	●議員が増える……………	32
●配置転換……………	54	●レクリエーションの増加……………	28
●同僚との人間関係……………	53	●収入の増加……………	25
●法律的トラブル……………	52		
●300万円以下の借金……………	51		
●上司とのトラブル……………	51		
●抜てきに伴う配置転換……………	51		
●息子や娘が家を離れる……………	50		
●結婚……………	50		
●性的問題・障害……………	49		
●夫婦げんか……………	48		
●新しい家族が増える……………	47		
●睡眠習慣の大きな変化……………	47		
●同僚とのトラブル……………	47		
●引っ越し……………	47		
●住宅ローン……………	47		
●子供の受験勉強……………	46		
●妊娠……………	44		
●顧客との人間関係……………	44		
●仕事のペース、活動の減少……………	44		
●定年退職……………	44		
●部下とのトラブル……………	43		
●仕事に打ち込む……………	43		
●住宅環境の大きな変化……………	42		

●「ストレス診療ハンドブック」メディカル・サイエンス・インターナショナル刊より



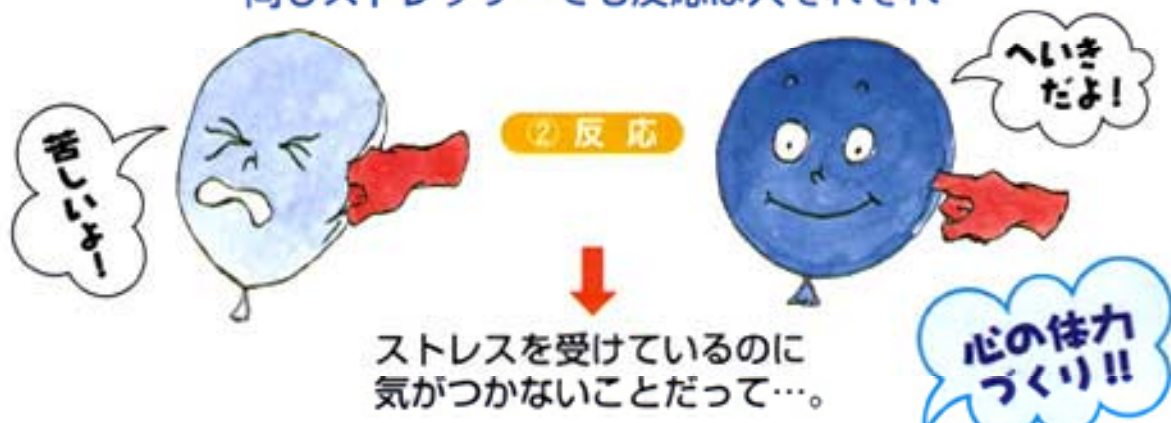
人は、一つ一つのことは
対応できる力を持っています。しかし、いくつか重なると限界を越え、病気になってしまいます。

※点数の大きいほどストレス度は高い

いては解決しません

(2) ストレスー 反応は人それぞれ

同じストレスーでも反応は人それぞれ



● こんな人は要注意!! ストレスになりやすい人チェック ●

(あてはまるものがある人は、今日から自己改善。
ストレスに強い心と体をつくっていきましょう。)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. 猪突猛進型
競争心が旺盛。こうと決めたら突っ走るタイプ。 | 6. 神経質型
小さな事も気にかかる。 |
| 2. きまじめ型
頑張り過ぎてしまい、時々空回りしてしまう。 | 7. 自信欠乏症
劣等感が強く、悲観的。 |
| 3. 過剰適応型
何にでも無理に適応しようとする。
自分を抑えてしまいがち。 | 8. 柔軟性欠乏症
自己中心的で、融通がきかない。 |
| 4. 完璧指向型
きちんとやらないと気がすまない。 | 9. 弱気型
内気で引っ込み思案。 |
| 5. こだわり型
過去のことをいつまでもくよくよ悩む。 | |



対して

テーゲー主義の効用

時間にルーズで人間関係にこだわらないウチナーのテーゲーですが、
笑いと大きな包容力で人の心を癒してしまう不思議な魅力を持っ
ています。

(3) あるいは、こんなことがストレスと関係しているのでは



思いあたることはありませんか？

ふだんの生活は……

1. すぐ食べすぎてしまう。
2. よく眠れない。
3. よく物忘れやなくし物をする。
4. 物事に集中できない。
5. 怒りっぽく、協調性にかける。
6. よく同じ質問を繰り返す。
7. すぐ飲み過ぎを繰り返す。
8. 1日30本以上のタバコを吸う。
9. よく泣く。
10. 根気がない。
11. 自己主張ができない。
12. 無茶な運転をよくする。



ストレスの影響は、こんなふう
にあらわれることがあります。



今の気持ちは……

1. すぐ心配したり、悲観したりする。
2. 他人を信用できない。
3. 自分のしたことに自信が持てない。
4. 自分は何でもできると思う。
5. 気持ちが激しく動揺する。
6. 何となく不安でしょうがない。
7. ときどき死にたくなる。
8. 自己嫌悪に陥ることがよくある。
9. 昼間、空想に陥ることがよくある。
10. 考えがふけ混乱する。
11. 何事にも興味がわかない。
12. 孤独感に陥ることがよくある。
13. 気分が沈む。
14. 気持ちが空っぽになっている。

体の調子は……

1. 疲れやすい。
2. 食欲がない。
3. よく風邪を引く。
4. よく肩や腰がこる。
5. よく頭が痛くなる。
6. よく下痢をする。
7. よく湿疹ができる。
8. よく脈が乱れたり、速くなったりする。
9. よく立ちくらみやめまいがする。
10. よく関節が痛くなる。
11. よくお腹が痛くなる。
12. よく便秘をする。
13. 生理が不順である。
14. 血圧が高い。



さて…あなたのストレス度は!

この質問表は「はい」が1つでもあるとストレス状態であるというのではなく、可能性があるので注意して下さいという意味です。多いほうが可能性は高くなります。

自分に持ちこたえられないストレスと感じたとき、強気にならず心療内科等を専門とする病気に相談してみましょう。



3. ストレスに会ったらあなたならどうしますか？

逃げますか？ぶつかっていきますか？上手につきあえますか？
ストレスと上手につきあうために**リラックスするコツ**があります。

自律訓練法

自律訓練法は疲労の回復やイライラを解消します。これは自己暗示によってリラックスさせる方法です。一日に2~3回、一回の練習は2~3分が適当です。あせらず気長に練習しましょう。

基本姿勢

- ①まず、いすにゆっくりと座って全身の力を抜きましょう。
- ②次に、静かに目を閉じます。

基本練習

最初に「気持ちが落ち着いている」と心の中で繰り返してください。

第一公式

「両うで、両あしが重たい」

第二公式

「両うで、両あしが温かい」



ただぼんやりと自分の両腕や両足をなごめるような気持ちで練習して下さい。



練習終の取り消し動作

- ①両手をゆっくりにぎり力を入れゆっくり開きます。
- ②次に肘の屈伸を数回行います。
- ③最後に大きく背伸びをし、深呼吸をして目をあけます。けだるい感じをとってから立ちあがりましょう。

※基本練習は第六公式までありますが、詳しいことは専門家の指導を受けましょう。

筋肉の緊張をほぐすリラックス法

【練習1】背中のリラックス



【練習2】肩をすぼめる



【練習3】頭をまわす



腹式呼吸

息を吐く



息を吸う



吐く息を長くゆっくりと吐ききり吸うときは自然に充分吸う。ゆっくりしたペースでできるとよい一日10回、朝夕行なう。

わたしのストレス解消法

比嘉さん

(45歳)の場合

ふらりと街に出て、自分のほしい物を買ひ、ステキな喫茶店に入り、おいしいケーキセットを注文する。バックグラウンドミュージックを聞きながら、しばしば時間も忘れ時をすごす。

金城さんご夫妻

(65歳、60歳)の場合

地域探索をしながら、夫婦でウォーキングをしている。今日はこの道、明日はあの道と毎日楽しい発見がある。道端にやさしく咲いている花を見つけ、心どなごませたり、夫婦で夢を語ったり、道行く人と声を掛け合ったりで、さわやかな気分を味わっている。

あなた流の解消法を見つけましょう!

4. これからの人生をより豊かに過ごすために

①

生活にリズムを



生活にリズムを

- 早めに気づこう、自分のストレスに
- 睡眠は気持ち良い目覚めがバロメーター
- 入浴で、からだも心もリフレッシュ
- 旅に出かけて、心身のリフレッシュを
- 休養と仕事のバランスで過労防止

②

ゆとりの時間で 休養を



ゆとりの時間で休養を

- 1日30分、自分の時間を見つけよう
- 生かそう休養を、自分の休養に
- 自分なりの時間をみつけ楽しみや生きがいづくりを

③
生活のなかに
安らぎを

生活のなかに安らぎを

- 自然とのふれあいで感じる心のやすらぎ
- みつめ直そう、身近な憩の場



借りて心の安らぎを

④
地域との交流で
豊かな人生を



郷土芸能の伝承

地域の助け合い、相互扶助



清掃・廃品回収・リサイクル



趣味をいっしょして他人とともに喜びあう



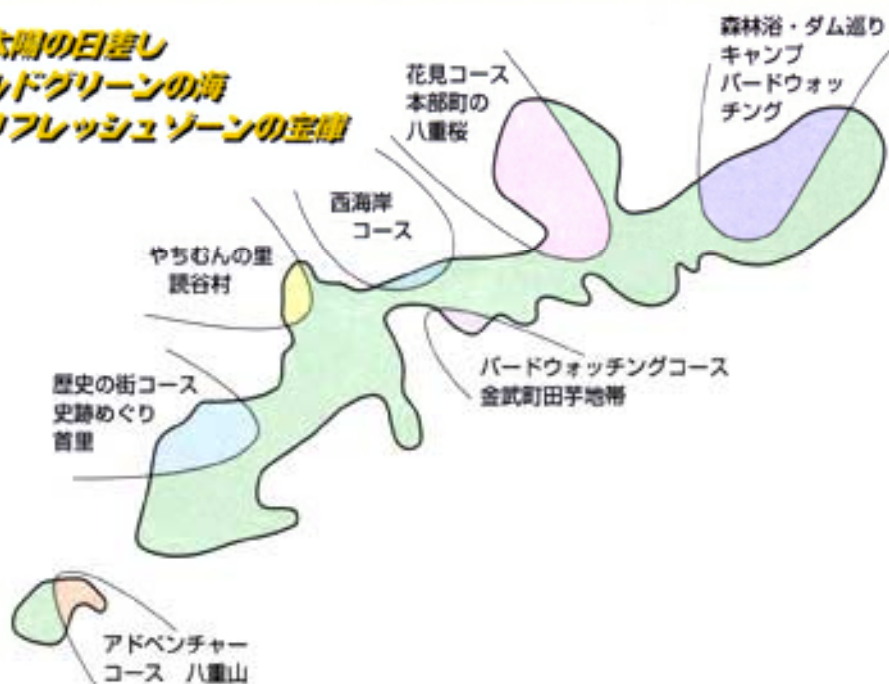
地域との交流で
豊かな人生を…

- ゆいまーるで深まる人生のさすな
- 見い出そう、楽しく無理のない交流の場を

5. 我がまち、我がむらの リフレッシュゾーンを見つけよう!

■見つめなおそう身近な憩いの場■

豊かな太陽の日差し
エメラルドグリーン的大海
沖積はリフレッシュゾーンの宝庫



■自分流のマップづくり■

散歩も楽しんで心身ともにリフレッシュ



KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
80 20

歯と健康



目次

1.よく噛んで実現しよう！健康生活	67
2.人の一生・歯の一生	68
3.むし歯予防は育児の基本	
(1) おやつとむし歯	70
(2) フッ素の利用で丈夫な歯をつくる	71
(3) ブラークをしっかりとる歯磨きが大切です	71
4.歯を失う大きな原因＝歯周病	72
5.歯並び・かみ合わせにご用心！	73
6.お口の清掃用具	73
7.上手なブラッシングのポイント	74
8.入れ歯	75

1. よく噛んで実現しよう! 健康生活

昔の人はよくかんでいた

昔の食事は硬いのが多いため、時間をかけてしっかりかんで食べていました。よくかむことは、あごをきたえ、だ液の作用により歯や歯ぐきの汚れが自然に取れます。現代では、加工食品が多いので軟らかく、あまりかまなくても飲み込めるものが多くなりました。普段の食事を見直し、しっかりかんで元気な歯を残しましょう。

よくかんで食べるとこんなにいいことが
[ひとくち30回]

よくかんでダイエット



フレッチャーさんは、よくかんで食べて体重を30kg落としました。

よくかむことにより、消化吸収が増し、満腹感を感じやすくなるために食事の量が減ります。

かめば頭が元気になる

脳の発達(刺激)



↓

よくかんでボケ防止



よくかんでガン予防

がん

はいはい

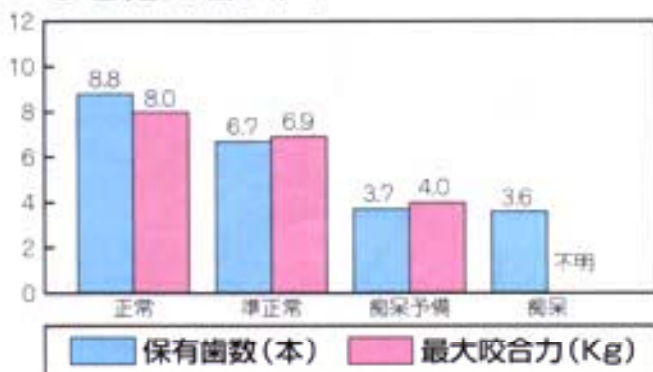


見がん物質に対する唾液の殺菌効果。

見がん物質	よくかんだ唾液	よくかんでいない唾液
アミン	高	低
ヒドロカーボン	高	低
アルコール	高	低
ニトロソ化合物	高	低
糖	高	低

西岡「あなたの食卓の危険度」農文協より

●老化と咀嚼



●だ液のはたらき●

- 口の中を潤し、清潔を保つ
- 細菌の増加を防ぐ
- 味覚の働きを敏感にする
- 酸性やアルカリ性にならないようにする
- 消化・吸収を促す

2. 人の一生・歯の一生

8020運動スタート

胎児期

赤ちゃんの歯がつくられ始める

- バランスのよい食事
- お口の清掃をしっかりと



乳児期

よくかんで食べる準備

- 母乳で育てる
- 歯がはえはじめたらむし歯予防



乳歯はえはじめる

歯は生涯にわ

8020運動ゴール

老年期

- 歯の手入れ怠らずに



歯の喪失急増

- 義歯と残っている歯の手入れ
(残っている歯の本数)
70歳 - 10本
80歳 - 4本

壮年期

歯周病が急激にふえる

- 歯の根のむし歯に注意
- 念入りに歯みがき



- 義歯と残っている歯の手入れ
(残っている歯の本数)
50歳 - 24本
60歳 - 18本

8020

義歯

幼 児 期

乳歯のむし歯がふえる
(沖縄県では3歳で60%もむし歯！)

むし歯予防にフッ素

- 食事をしっかり食べる
- 仕上げみがきは忘れずに



乳歯20本はえそろう

学 童 期

永久歯のむし歯がふえる
(沖縄県では96%もむし歯！)

むし歯予防にフッ素

- しっかり歯みがき
- よくかむ [8020は学童期が勝負]



6歳臼歯はえる
守ろう歯の王様

たる“宝物”

成 人 期

歯周病にご用心

- 歯と歯ぐきの重点的な清掃



思 春 期

歯肉炎がふえはじめる

- むし歯が放置されやすい
- 念入りに歯みがき



永久歯28本はえそろう

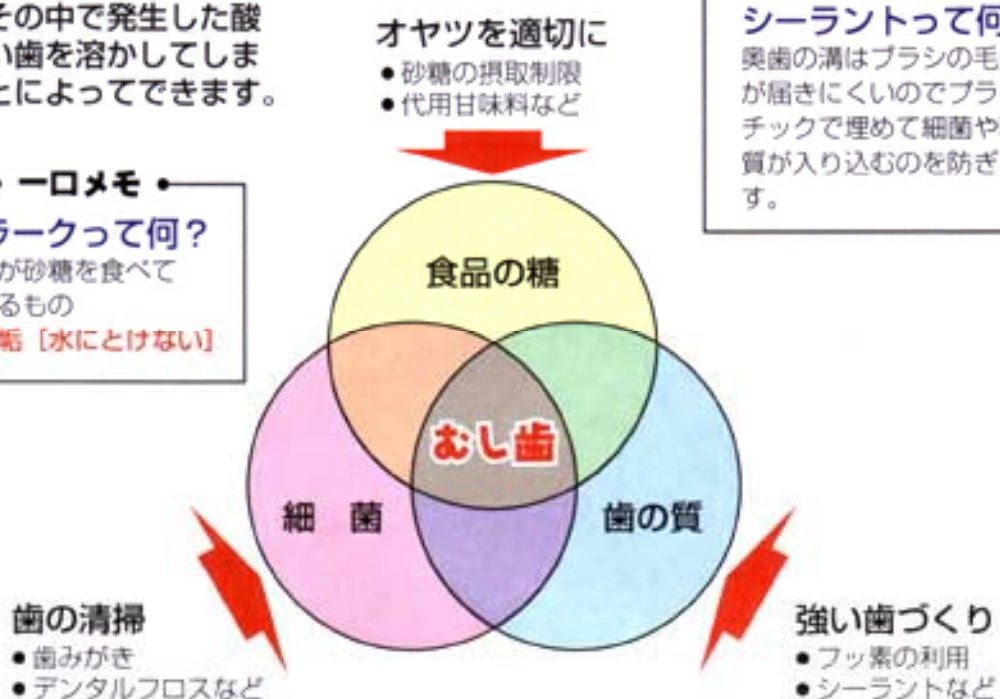
3. むし歯予防は育児の基本

むし歯対策は、まず予防から

むし歯は、口の中にいる“細菌”が“食品の糖”を利用して、プラークを作り、その中で発生した酸が弱い歯を溶かしてしまふことによってできます。

● **一口メモ** ●
プラークって何？
 細菌が砂糖を食べて
 つくるもの
 = 歯垢 [水にとけない]

● **一口メモ** ●
シーラントって何？
 奥歯の溝はブラシの毛先
 が届きにくいのでプラス
 チックで埋めて細菌や糖
 質が入り込むのを防ぎま
 す。



(1) おやつとむし歯



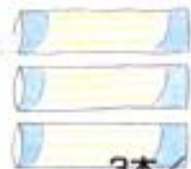







乳児: ほ乳瓶には育児用ミルク、湯冷まし(麦茶)以外は入れない。

3度の食事を基本に、食べる・遊ぶ・眠るの生活のリズムをつくっていくことが大切です。
 おやつの回数が増えるとむし歯も増えます。
 特に小さい子供では、甘い物のとりすぎは、カルシウム不足になります。また食欲がなくなり、他の栄養素の摂取を妨げることになります。



こんなに多い砂糖の量

【砂糖の量をスティックシュガーで表わしました。】

<p>スティックシュガー</p>  <p>6g</p>	 <p>2本/12g</p>	 <p>3本/18g</p>
<p>ドーナツ 1コ</p>  <p>ガム 3枚</p> 	<p>スポーツ ドリンク 1本</p>  <p>プリン 1コ</p> 	<p>チョコレート 1枚</p>  <p>あめ又は キャラメル 6~7コ</p>  <p>シャーベット 1コ</p> 

(2) フッ素の利用で丈夫な歯をつくる

フッ素は歯を強くし、酸に溶けにくい歯質にします。

利用方と入手先

<p>①塗布法： 定期的に歯科医院 や保健所で塗って もらう。</p> 	<p>②フッ素洗口法： 歯科医院で洗口液を処 方してもらう。学校単 位で実施しているところ もある。</p> 
<p>③フッ素入りの歯ミガキ を使う：歯科医院や一 般の小売店で歯磨きの 成分表示をよく見て選 ぶと良い。</p> 	<p>④フッ素スプレー、 フッ素ジェル： 歯科医院や薬局 で求める</p> 

(3) プラークをしっかりとる歯みがきが大切です。

歯科衛生士に相談しましょう。子どものうちは大人の仕上げ磨きが必要です。

4. 歯を失う大きな原因＝歯周病







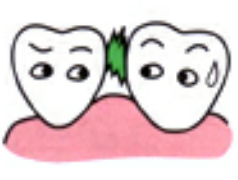

歯周病は生活習慣病の一つです

歯と歯ぐきの境目についたプラークは歯を支える歯肉や骨に炎症を起こし、破壊していきます。痛みなどの急性症状がないためかなり進行するまで放置されやすく、タバコ、糖尿病、ストレスなどが加わると悪化しやすいため、治療困難となります。

歯周病予防のために

 <p>①効果的な歯磨き法を歯科衛生士に聞く</p>	 <p>②定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう</p>	 <p>③バランスのとれた栄養を心がけ、特に歯垢をつくりやすい糖분을控える</p>
 <p>④タバコは吸わない</p>	 <p>⑤歯と歯ぐきを鍛えるためよくかんで食べる</p>	 <p>⑥不規則な生活でストレスをためない</p>

歯周病早期発見のためのセルフチェック

<p>①歯ぐきから血が出るか？</p> 	<p>②歯ぐきが腫れているか？</p> 	<p>③プラークや歯石がついているか？</p> 	<p>④口の中がネバつくことがあるか？</p> 
<p>⑤冷たい水がしみるか？</p> 	<p>⑥歯がグラグラするか？</p> 	<p>⑦歯と歯の間にすきまができて物が挟まるか？</p> 	<p>⑧腐ったような口臭があるか？</p> 

セルフチェックの結果、思い当たる症状があれば歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

5. 歯並び・かみ合わせにご用心!

歯並びやかみ合わせの悪い人が増えています。その原因として、よくかまないということが大きく関係しています。あまりかまないですむ現代の食生活は人々の歯やあごの成育を損なうことがあります。

歯並び・かみ合わせが悪いと



一口メモ

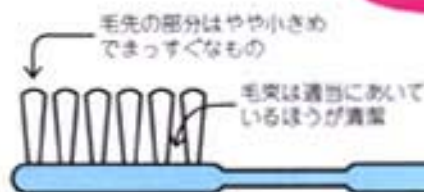
がくかんせつしょう

顎関節症って何?

歯並びやかみ合わせが悪いと、口をあけたり閉じたりするとき、あごが痛かったりあごの関節で音がしたりします。すぐに専門の先生に相談しましょう。

6. お口の清掃用具

歯ブラシ



取り替えは1カ月に1回が目安

デンタルフロス

歯と歯の間の清掃に使います。歯肉を傷つけないように静かに歯と歯の間に入れ、前後・左右に動かして汚れを取ります。



歯間ブラシ

歯と歯のすき間が大きくなった時に使います。歯肉のマッサージ効果もあります。



7. 上手なブラッシングのポイント

① 汚れやすいところは…



② 歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように



③ 歯ブラシのあて方



仕上げはおかあさん

小さいお子さんは本人がみがいた後、必ず大人が仕上げをしましょう。



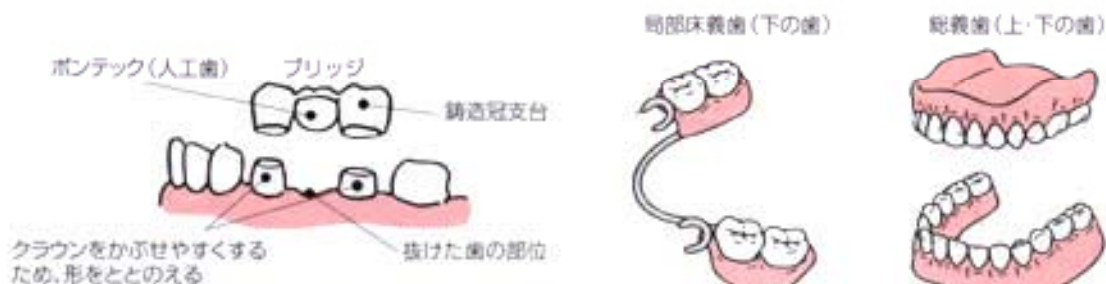
アグラを組むと頭が固定します。

8. 入れ歯

入れ歯の必要性 (質の高い充実した健康な生活のために)



入れ歯にもいろいろあります



具合が悪くなったらすぐ歯科医院へ
入れ歯が合わなくても、自分で削ったり、金具を曲げたりしないこと

入れ歯の手入れ法

- 1日1回は必ず洗いましょう



- 眠る前には水を入れたコップに入れておく



- 1年に1回はチェックしてもらい、悪いところは修理してもらおう。



かかりつけ歯科医院をつくろう

むし歯や歯周疾患は早期発見が大切です。
普段から定期検診を心がけましょう。



飲酒と健康

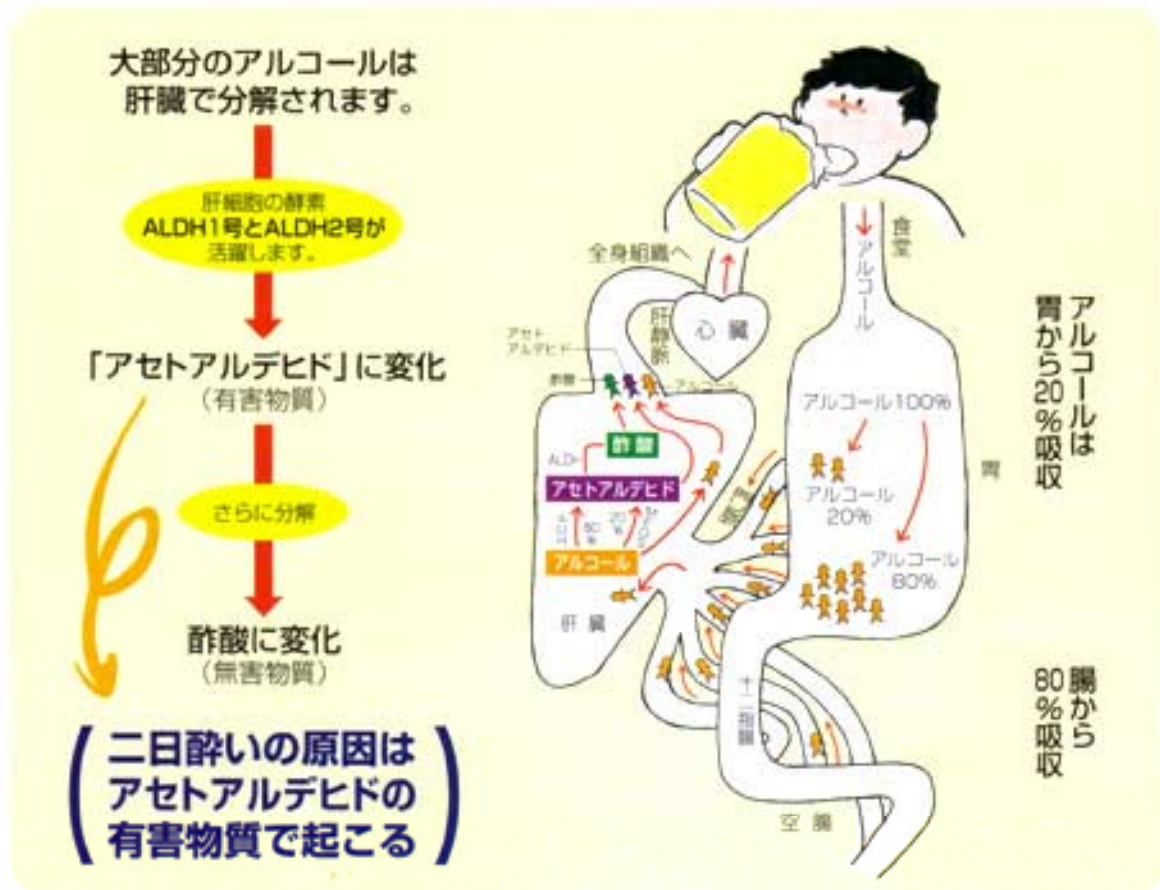


目次

1.体に入ったアルコールはどうなるのか？	79
2.いい酒、悪い酒どこまで飲めばいいのか？	80
3.適正飲酒は長生きをもたらす	
(1) 健康のもととは自分の適量をおいしく飲むことです	80
(2) まんがメディカルチェック	81
4.健康を害する酒	
(1) 急性アルコール中毒	82
(2) 女性とアルコール	82
(3) アルコール依存症	83
あなたのアルコール依存度は？	83
5.適量でいい酒を飲むアドバイス	84

1. 体に入ったアルコールはどうなるのか？

- 適量な酒は、会話を弾ませ、情報交換の機会をつくり気分をリラックスさせ、ストレスを解消させます。
- 反対に、飲む量を誤ると人の健康を害するものになります。
- 酒をよい酒にするか、悪い酒にするかは、飲む人の心がけしだいとなります。



酒に強い？弱い？はどこで決まるの

“飲める” “飲めない” は生まれつき。日本人の約半数はアルデヒド2がなく、分解がうまくいかない人達です。



パッチテストで飲めるタイプ、飲めないタイプを調べることができる

2. いい酒、悪い酒どこまで飲めばいいのか？

酒の「酔い」は、アルコールの中樞神経系への麻酔作用によって起こり、酔いの程度は、血液中のアルコール濃度で決まります。体の大きさにも関係があります。

(体重約60kgの人で) ※ただし、個人の体格や酒の強さで差が大きい



		爽快期	ほろ酔い期	ほろ酔い極期	↓	酩酊期	泥酔期	昏睡期
種類と量	泡盛 (30度)	0.5合	1合	1.5合	●このへんが切り上げどき	3.5合	4.5合	1升以上
	ビール	1本	1~2本	3本		5~7本	7~9本	10本以上
症状		<ul style="list-style-type: none"> 気分爽快、疲労感とれる 頭すっきり、顔は上気し赤くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 体温上昇、新や呼吸が速くなる 多弁、多動、動作に円滑さを欠き始める 	<ul style="list-style-type: none"> 手足の動作がおぼつかない 身ぶりが大きくなる 悪口をボンボン言う 	<ul style="list-style-type: none"> でき上がった状態 運動失調 (千鳥足、ろれつが回らない) 呼吸が速くなる 吐きけ、嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> まともに立ってられない 意識混濁、顔面蒼白 	<ul style="list-style-type: none"> 意識なく、昏睡に陥る 大小便たれ流し 呼吸はゆっくりと深く 呼吸マヒ死に至る危険大 	

3. 適正飲酒は長生きをもたらす

(1) 健康のもととは自分の適量をおいしく飲むことです。

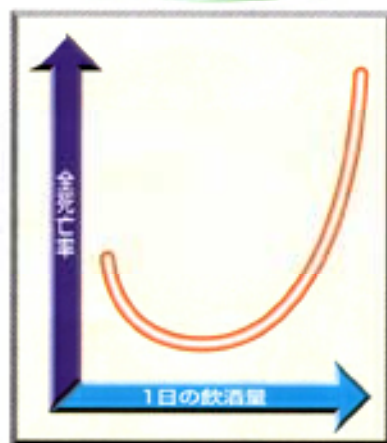
「適量の飲酒は全死亡率を低下させ、健康にプラスである。一方、過度の飲酒は死亡率を大幅に上昇させる」との結論をまとめています。

●ひとくち知識●

それぞれの国に、特有の料理があり、酒は料理のパートナーとして愛されています。沖縄では泡盛、フランスでワイン、ドイツはビール、そして日本では日本酒とその国の料理を引き立ててくれます。

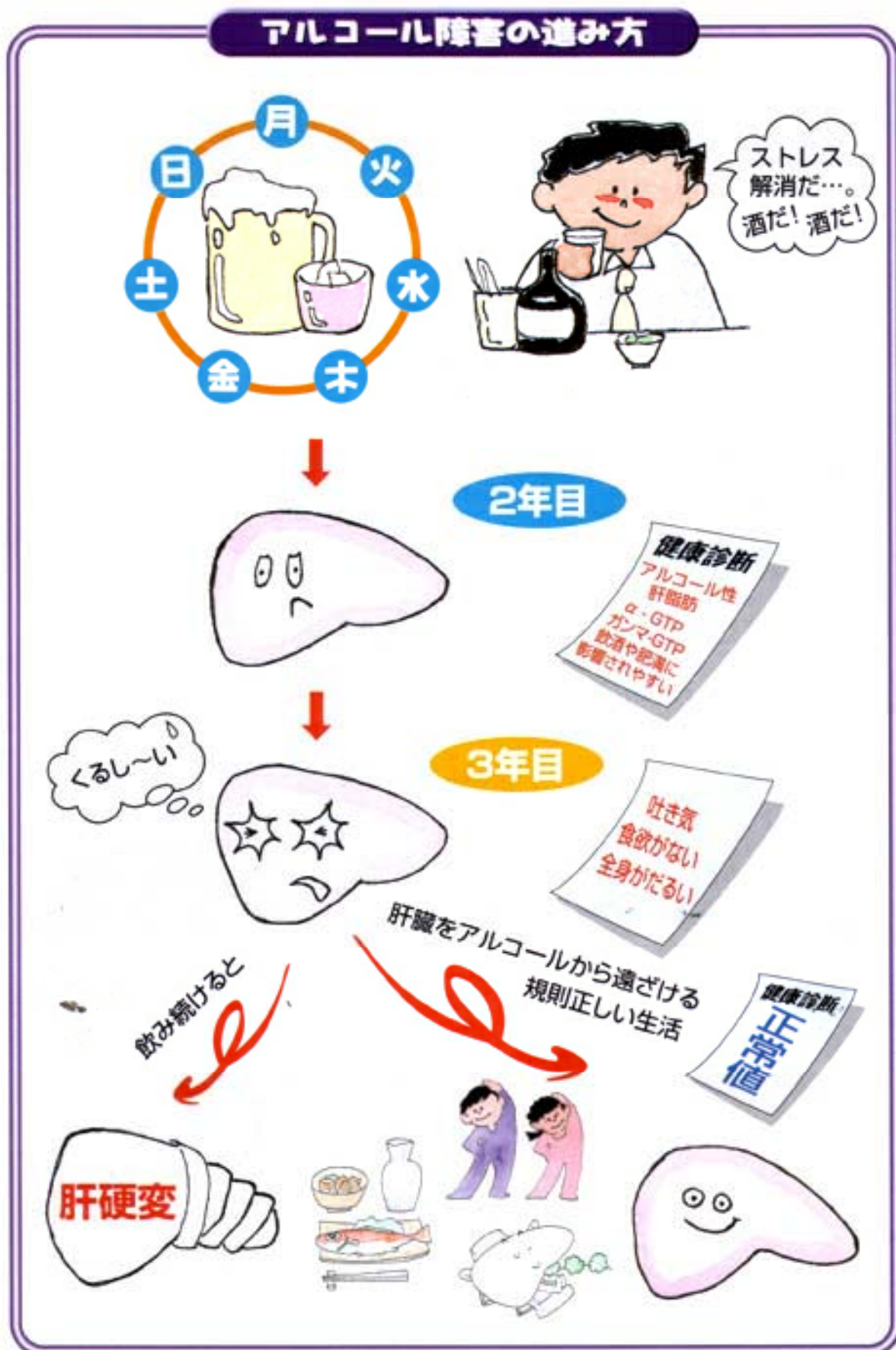
食事といっしょに適量を飲むことが世界共通のお酒の楽しみ方のようです。

Jカーブ効果



資料：米国保健科学協議会レポート (1993年6月より)

(2) まんがメディカルチェック



4. 健康を害する酒

(1) 急性アルコール中毒

危険なイッキ飲みは
死をまねきます



一気飲みのように、突然多量のアルコールを飲むと血液中のアルコール濃度が急激に上昇し、脳や神経に作用します。数分～数十分で酔いが回り、死にいたることもあります。

(2) 女性とアルコール

女性がアルコールの害に弱いのはなぜ？

●アルコールに敏感な女性の体

女性は男性に比べ、少ない量の飲酒で短期間に体に影響が出やすくなっています。これは、女性ホルモンと関係があります。



●妊娠中の飲酒は止めましょう

流産、早産、死産と大きく関係します。胎児性アルコール症候群等になりやすいです。

授乳中の飲酒も直接母乳に出るので注意が必要です。

(3) アルコール依存症

アルコール依存症は人を飲んだ酒

アルコール中毒は病気です。
病気を治療をしないと治りません。



広告版

こんな方はご相談下さい

- 酒をやめたい方
- 家族の酒で困っている方
- 親(子)にお酒をやめてほしい方
- 酒に溺れている同僚を何とかしたい
- 友人に酒をやめさせたい
- 親類知人にお酒で困っている人がいる

あなたのアルコール依存度は？

各質問の自分に当てはまる回答の□に印をつけ、合計点数を出して下さい。

Q. 最近6カ月の間につぎのようなことがありましたか？

- Q1** 酒が原因で、たいせつな人(家族や友人)との人間関係でひげが入ったことがありますか？
□ ある / 3.7点
□ ない / -1.1点
- Q2** せめて今日だけは酒を飲まないと決めても、つい飲んでしまうことが多いですか？
□ ある / 3.2点
□ ない / -1.1点
- Q3** 周囲の人(家族、友人、上役など)から大酒飲みといわれたことがありますか？
□ ある / 2.3点
□ ない / -0.8点
- Q4** 適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまうことがありますか？
□ ある / 2.2点
□ ない / -0.7点
- Q5** 酒を飲んだ翌朝に、前夜のことがところどころ思い出せないことが時々ありますか？
□ ある / 2.1点
□ ない / -0.7点
- Q6** 休日にはほとんどいつも朝から酒を飲みますか？
□ 飲む / 1.7点
□ 飲まない / -0.4点
- Q7** 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ありますか？
□ ある / 1.5点
□ ない / -0.5点
- Q8** 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがありますか？
□ ある / 1.2点
□ ない / -0.2点
- Q9** 酒がきれた時に、冷や汗が出たり、手がふるえたり、いらいらや不眠など苦しいことがありますか？
□ ある / 0.8点
□ ない / -0.2点
- Q10** 商売や仕事上の必要で酒を飲みますか？
□ よくある / 0.7点
□ 時々ない / 0点
□ めったにない / -0.2点
- Q11** 酒を飲まないと寝つけないことが多いですか？
□ はい / 0.7点
□ いいえ / -0.1点
- Q12** ほとんど毎日3合以上の晩酌(ウイスキーなら1/4以上、ビールなら大ビン3本以上)をしていますか？
□ している / 0.6点
□ していない / -0.1点
- Q13** 酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがありますか？
□ ある / 0.5点
□ ない / 0点
- Q14** 酔うと気が良くなる。あるいは怒りっぽくなりますか？
□ はい / 0.1点
□ いいえ / 0点

■判定結果

総合点	判定
2点以上	きわめて問題多い
2~0点	問題あり
-5点以下	まったく正常

保健所案内

県内の保健所では、お酒の心配ごと相談をしています。
悩まないで相談をしましょう。

5. 適量でいい酒を飲むアドバイス

1 適量できりあげる



ビール1本でも、体での処理は3時間かかる。



2 食べながら飲む



肉や魚、野菜をとりながら胃壁を守り、酒の吸収を抑えて肝臓の負担を軽くします。

3 強い酒は薄めて飲む



強い酒は胃を刺激し、胃炎や十二指腸潰瘍の原因となる。

4 週2日の休肝日をとる



肝臓の修復する時間を十分に肝臓を酒から開放する思いやりの心を持ちましょう。

5 定期検診を必ずうける

肝臓は沈黙の臓器。肝機能の状態を調べるために適期検診が必要です。



薬といっしょに飲まない!

肝臓は、アルコールの処理を先にします。薬は体に残り、副作用が増大します。肝臓に負担をかけないように。



たばこと健康



目次

1.たばこについてちょっと考えたいこと	87
2.たばこの煙は体のなかでどうなるの？	88
3.たばこを吸わなくても害があるって本当？	
(1) 副流煙に含まれる有害物質は主流煙よりこんなに多い	89
(2) 副流煙は他人に吸わせるたばこです	89
(3) 胎児への影響	89
(4) 分煙は健康づくりの第一歩	90
4.どうしてたばこを吸うんだろう？	
(1) 低年齢化する、喫煙！	90
(2) たばこを吸うきっかけ	90
(3) 吸いはじめるとやめられないたばこ	91
5.たばこをやめるにはどうしたらいいでしょうか	
(1) 自分の方で実行してみましよう	92
(2) 禁煙するとこんなよいことがあります	92
6.外国では、たばこの広告がないんだって？	93

1. たばこについてちょっと考えたいこと

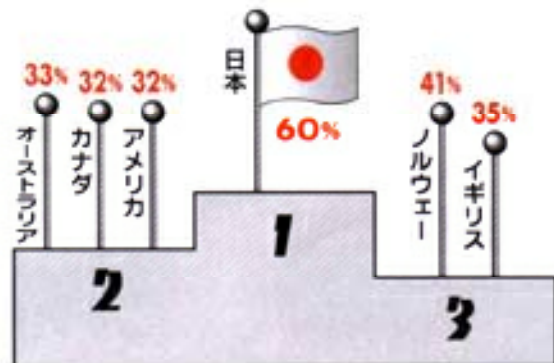
家族や職場にさわやかな空気を提供していますか？
たばこのヤニで肺を汚していませんか？

たばこは百害あって一利なしであることがWHO（世界保健機構）の報告で示されました。



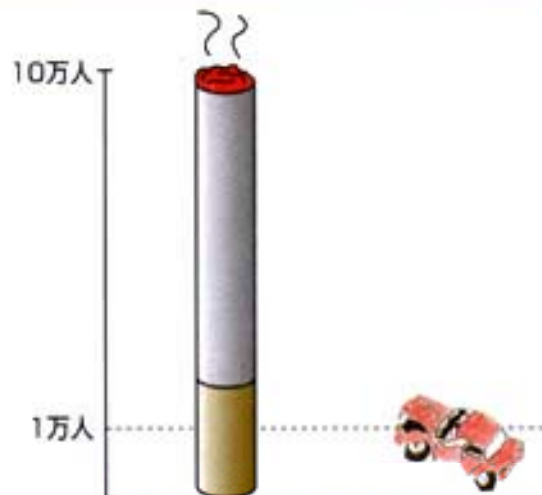
不名誉な世界一、喫煙率一位！

欧米諸国では、禁煙運動の高まりと青少年への喫煙対策、今やたばこは流行遅れの習慣とみなされています。その中で、**世界一に輝く日本。男性の60%、女性の15%がたばこを吸っています。**



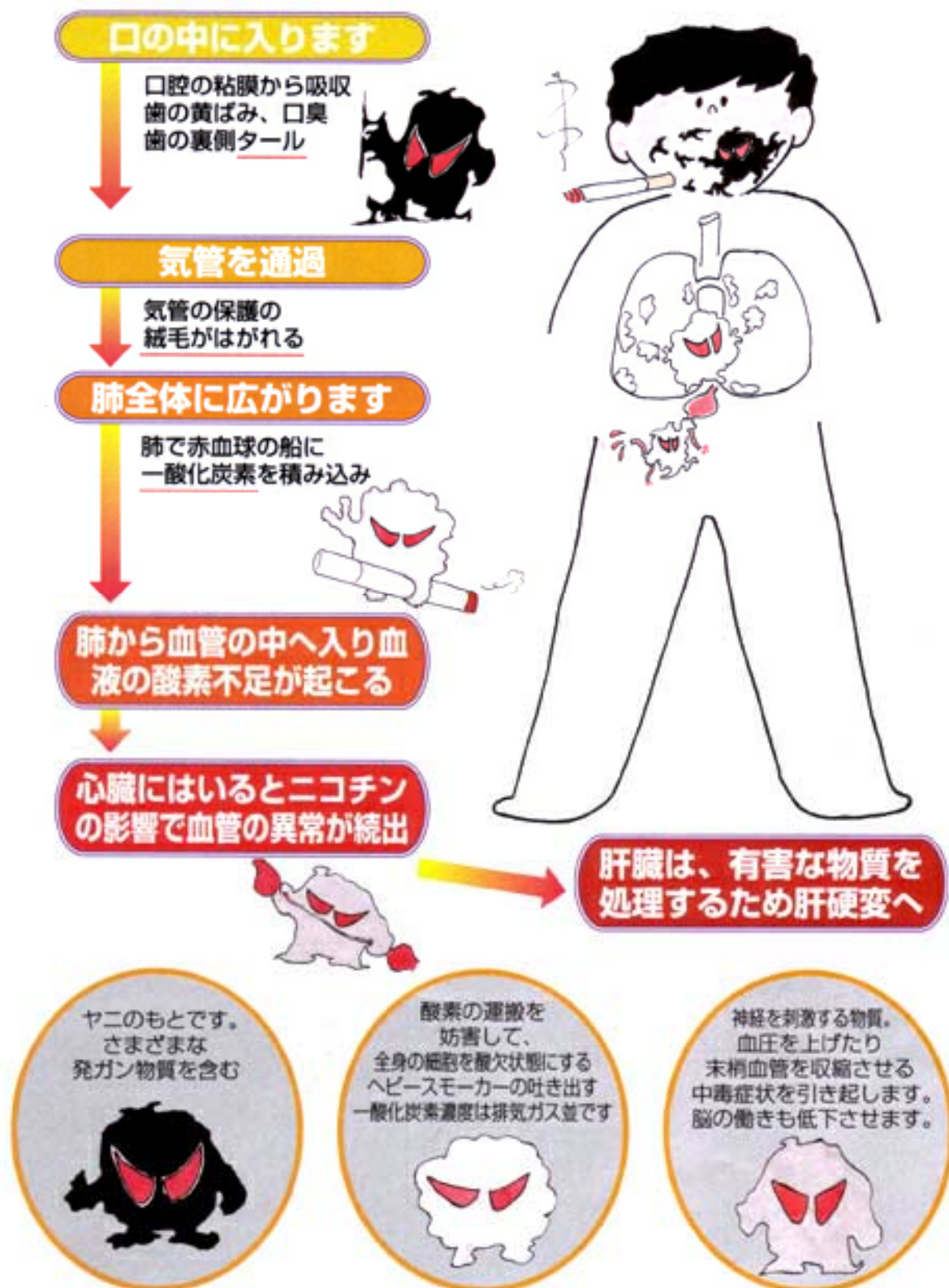
たばこ関連の病気で、約10万人が命を落としてる！交通事故よりも多い！

現在日本国内だけでも、**たばこ関連の病**として、**がん、心臓病、呼吸器、消化器**などの病気で10万人が死亡しています。
交通事故の年間死亡者は1万人です。



2. たばこの煙は体のなかでどうなるの？

たばこの煙ツアーに出かけよう



3. たばこを吸わなくても書があるって本当？

(1) 副流煙に含まれる有害物質は主流煙よりこんなに多い

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
ベンツピレン (発がん物質)	3.9倍
一酸化炭素	4.7倍
カドミウム	3.6倍
アンモニア	46.3倍



(2) 副流煙は他人に吸わせるたばこです。

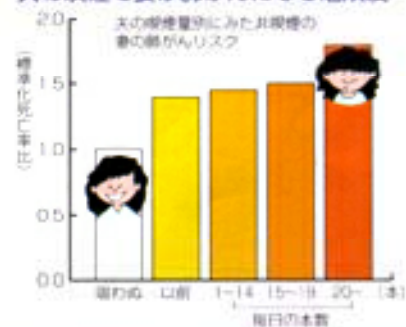


(3) 胎児への影響

女性の喫煙は、危険がいっぱい!!

- 妊婦がたばこを吸うと、低体重児や新生児死亡、こどもの発育障害などが起きやすくなります。
- 夫が吸ったとしてもその影響は同じだといわれています。

夫の喫煙で妻が肺がんになる危険度



赤ちゃんへの影響
ニコチン・一酸化炭素の

ニコチン
一酸化炭素



ママ
くるしいよー

ニュース

イギリス発— 双子研究報告

たばこを吸うとしわが増える!!

女性の双子を調査、喫煙習慣のある姉は、たばこを吸わない妹に比べしわが多く、肌の老化がすすんでいた。美しい肌でいたい女性は要注意!



(4) 分煙は健康づくりの第一歩

たばこを吸わない人への配慮を忘れずに！



4. どうしてたばこを吸うんだらう？

(1) 低年齢化する、喫煙！

発育期にある青少年の喫煙は、ニコチンによる依存症が強く現れる。喫煙年齢が低いほど、発病とそれによる早死の危険性が大きいといわれています。



たばこで注意をうけたことも



資料: 沖縄県教育委員会「諸問題行動調査」より

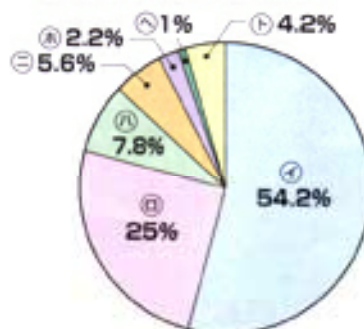
(2) たばこを吸うきっかけ

子供達がたばこを吸い始めるきっかけは「なんとなく」「興味」「親が吸っている」と漠然としたものです。

イ	ロ	ハ	ニ	ホ	ヘ	ト
たまたまなんとなく興味があつて	友人にすすめられて	両親や周りの人が吸っているのを見て	いらいらしたり、ムシヤクシヤしたことがあつたので	カッコいいと思つて	おとなになつた感じで	その他



●君の喫煙の動機は？



(3) 吸いはじめるとやめられないたばこ

喫煙は常習性があるか？



あなたのニコチン依存度は？

各質問の自分に当てはまる回答の口印をつけ、合計点数を出して下さい。

Q1

あなたは、朝目覚めてからどれくらいたって最初のたばこを吸いますか？

- 30分以上 / 0点
 30分以内 / 1点

Q2

あなたが映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、我慢するのは難しいですか？

- いいえ / 0点
 はい / 1点

Q3

あなたは、1日の中でいつどのような時に吸うたばこが最もやめにくいですか？

- その他 / 0点
 朝の目覚めの一本 / 1点

Q4

あなたは、1日に何本たばこを吸いますか？

- 15本以下 / 0点
 16~25本 / 1点
 26本以上 / 2点

Q5

あなたは、午後に比べて午前の方がより多くたばこを吸いますか？

- いいえ / 0点
 はい / 1点

Q6

あなたは、かぜで1日中寝ているような時も、たばこを吸いますか？

- 吸わない / 0点
 吸う / 1点

Q7

あなたは、たばこを肺まで吸い込みますか？

- 吸い込まない / 0点
 時々吸い込む / 1点
 いつも吸い込む / 2点

Q8

あなたがいつも吸っているたばこに含まれるニコチンはどれくらいですか？(下図参照)

- 0.9mg以下 / 0点
 1.0~1.2mg / 1点
 1.3mg以上 / 3点

● 合計点数 ●

点

注) 主要タバコ銘柄のニコチン含有量 (mg/1本)

判定



ニコチン含有量	主な銘柄
0.9mg以下	キャビン85マイルド、キャビン85マイルドボックス、マイルドセブンライト、マイルドセブンスペシャルライト、マイルドセブンスーパーライト、キャスター、キャスターマイルド、ケントマイルド、ラークマイルド、セーフムライト、ラッキーストライク、PMスーパーライト、メリットライト、バンテージ、バージニアスリムライトメンソール など
1.0~1.2mg	マイルドセブン、マイルドセブンFK、パーラメント100ボックス、セブンスターカスタムライト、ラークなど
1.3mg以上	ハイライト、セブンスター、エコー、キーブ、ピースなど



5. たばこをやめるにはどうしたらいいでしょうか

こんな疑問が……？

質問：たばこをやめるには、一度にやめた方がよいか？
時間をかけて徐々にやめる方がいいですか？

答え：1度にたばこをやめる方法（断煙法）が、禁煙に成功した人が多い。
徐々にやめる（減煙法）場合は、本人の意志の強さが伴えば禁煙後の
離脱症状が強く出ずに禁煙することができるといわれています。
また、病院ではたばこを止めたい人のためにニコチン入りの禁煙ガ
ムを処方しているところもあります。

ニコチン依存症は病気と知って戦う勇気！

(1) 自分の方法で実行してみましょう



(2) 禁煙するとこんなよいことがあります。

タバコのプラス効果		タバコのマイナス効果	
kg	気分が落ちつく	kg	たばこにしばられた人生を送る
kg	考えがまとまる	kg	種々の病気にかかりやすくなる
kg	話しの間がもてる	kg	せきやたんが出たり、息切れがしやすい
kg	ストレス解消になる	kg	歯が黄色くなったり、息や衣服がくさくなる
kg	やる気がでる	kg	こづかいが減る
kg	太りにくい	kg	まわりの人に迷惑になる

6. 外国では、たばこの広告がないんだって？

アメリカをはじめとする欧米諸国では、たばこを吸わない世代の育成のための健康教育に力をいれています。

自動販売機の禁止、設置場所の制限、広告の禁止が実施されているところもあります。



タバコのパッケージの有害表示



「喫煙によって健康は著しく損なわれる恐れがある。」

イギリス



「喫煙するということは、他人を傷つけることである。」

スウェーデン



「喫煙はあなたの肺にとって有害である。」

オーストリア



「喫煙は健康を害する。」

ソ連



「喫煙は人間に病気を与える。」

エジプト



「喫煙は肺ガン、心臓病、肺気腫を引き起こし、さらに妊娠を困難なものにする可能性があります。」

アメリカ

たばこを吸うか、吸わないか、これは個人の問題ではありません。

吸い始めない環境、受動喫煙による被害を受けない環境を社会全体でつくっていくことが大事です。

実践ガイド編集委員

委員長：	平良健康	環境保健部次長
副委員長：	仲宗根正	コザ保健所次長
委員：	国仲匡	南部保健所
	古堅暎子	健康増進センター
	大城幸枝	健康増進センター
	知念加江	沖縄県栄養士会
	知念幸子	コザ保健所
	奥間朝子	中央保健所
	吉里タマ子	名護保健所
	慶田盛恵子	石川保健所
	宮良千栄子	南部保健所

事務局：沖縄県環境保健部予防課健康対策係
献立・撮影：(社)沖縄県栄養士会

県民の健康づくり指針実践編 健康づくり実践ガイド

発行日：平成9年3月
編集／発行：沖縄県環境保健部予防課
那覇市泉崎1丁目2番2号
TEL.098-866-2209(代)
印刷：第一印刷株式会社
豊見城村真玉橋158
TEL.098-850-5858(代)