



働く世代のあなたへ

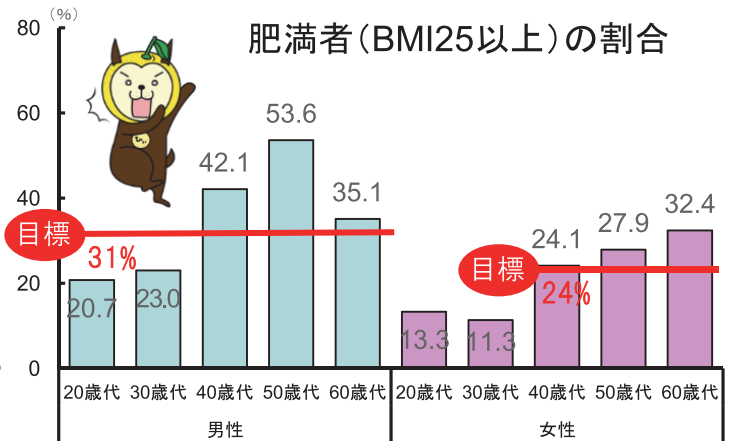
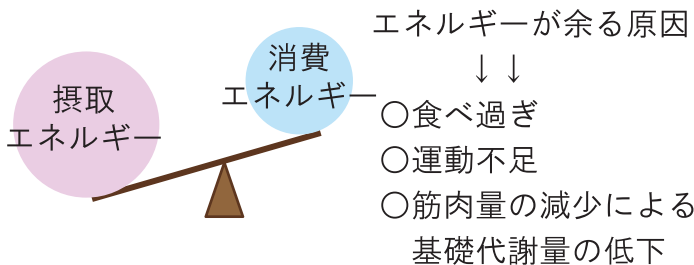
できることからはじめよう! 健康づくりのための生活習慣改善

「健康みやぎき行動計画21(第2次)」は、県民の健康づくりの基本指針となるもので、生活習慣病の発症予防と重症化予防をすすめることを、主な目的としています。

栄養・食生活や運動などの10分野で具体的な数値目標を設定して、健康で自立して生活できる期間である**健康寿命**を延ばし、健康長寿社会の実現を目指しています。

男性の3人に1人、女性の4人に1人が肥満です

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余ったエネルギーが蓄積され、肥満の原因に!



出典: 平成28年度県民健康・栄養調査

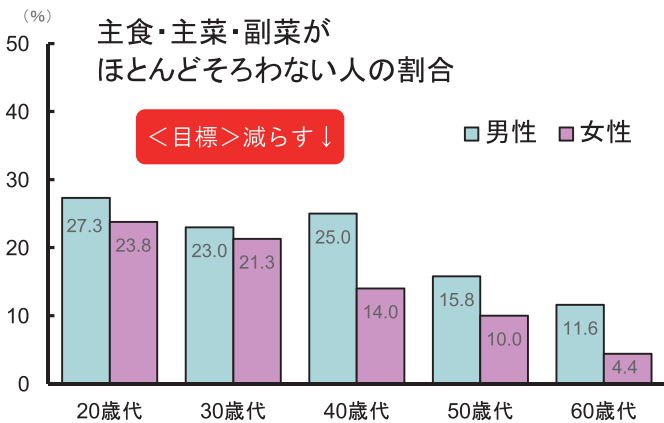
<適正体重をチェック>

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 肥満: 25以上 ふつう: 18.5以上25未満 やせ: 18.5未満

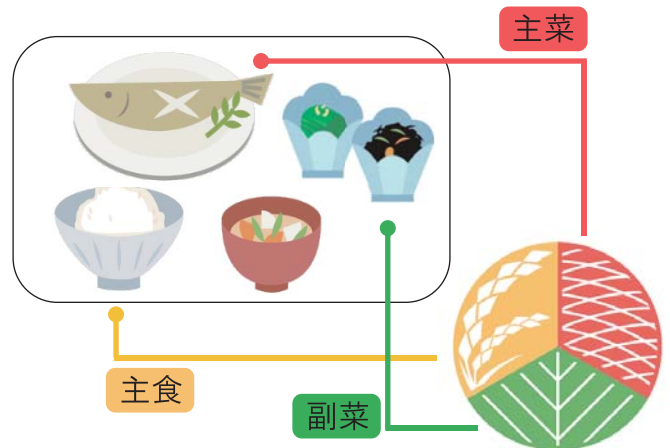
食事をおいしく、バランスよく

からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、**主食**・**主菜**・**副菜**を組み合わせることで。

若い世代を中心に、バランスのとれた食事がとりにくくなっています。



出典: 平成28年度県民健康・栄養調査



● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

“ベジ活”してますか？

野菜摂取量の平均値



出典：平成28年度県民健康・栄養調査

野菜を毎日しっかりとることは、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。

野菜を食べるときは、熱を加えると、かさが減って食べやすくなります。

炒める

茹でる

電子レンジで加熱

ベジ活とは？

“野菜を積極的に食べる活動”です！

野菜100gってこのくらいの量だよ。



ミニトマトなら5〜6個



袋入りサラダ1袋



コンビニおでんの大根1個

外食や中食が多い方にオススメ

野菜たっぷり料理や野菜量の表示に
取り組む飲食店・惣菜店などを
「宮崎県ベジ活応援店」
として登録しています。



応援店の情報は
『健康長寿サポートサイト』で検索

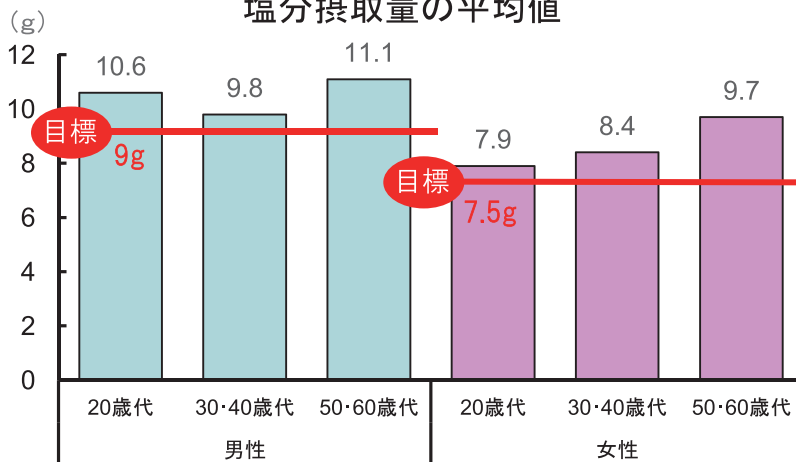
おいしく“へらしお” 1日マイナス2g



へらしお
減塩

毎日の塩分を2g
減らしましょう！

塩分摂取量の平均値



出典：平成28年度県民健康・栄養調査
※目標量は健康みやぎき行動計画21による

塩分をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

できることから減塩に取り組んで、少しずつ薄味に慣れていきましょう。

～ 減塩のコツ ～



新鮮な食材
食材の持ち味を活かして
薄味の調理



香辛料、香味野菜や
果物の酸味を利用
コショウ、七味、生姜、
柑橘類の酸味を組み合わせる



具だくさんの
みそ汁にする
同じ味付けでも
減塩できる



目に見えない
食塩に注意
外食や加工食品の
食塩量は意外と多い



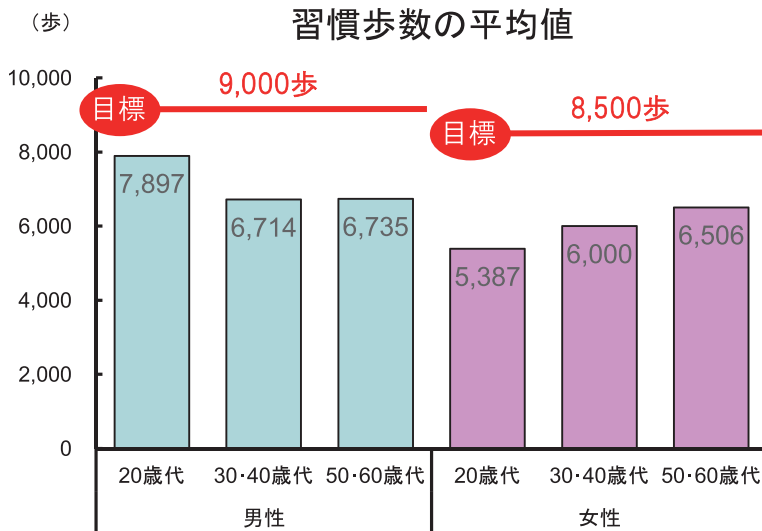
低塩の調味料を使う
酢、ケチャップ、マヨネーズ、
ドレッシングを上手に使う



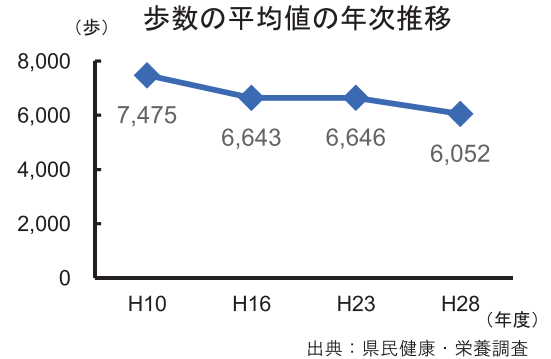
漬け物は控えめに
浅漬けにして、
できれば少量に

めざせ 1日プラス1,000歩！

歩数の平均値は、平成10年度から平成28年度にかけて1,000歩以上減少しています。



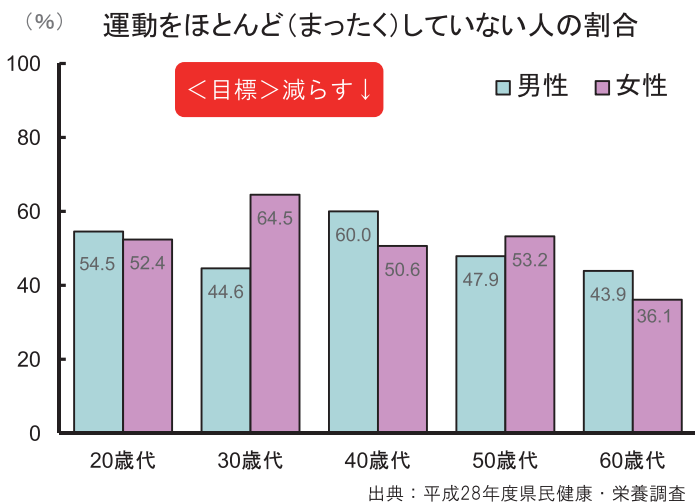
出典：平成28年度県民健康・栄養調査



- 1,000歩は約10分の歩行に相当します。
- 歩く時は、速歩きを意識して！
 - 走る時は、おしゃべりできるペースで

運動習慣をつけましょう

運動を「ほとんどしていない」人の割合は、男女とも20～50歳代で高く、特に男性40歳代と女性30歳代で6割を越えています。



普段からからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

～安全のために～

- からだを動かす時間は少しずつ増やす
 - 体調が悪いときは無理をしない
 - 病気や痛みのある場合は、専門家に相談
- 思わぬ事故やけがにつながらないように、注意が必要です。

みんなで
声をかけあって

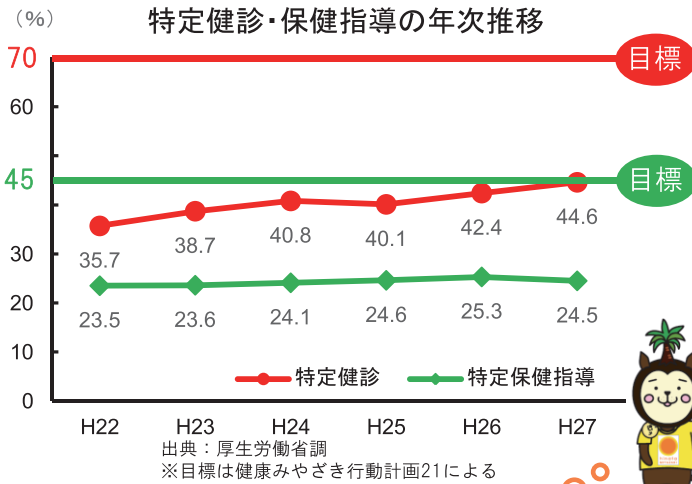


できることから始めよう！

- 1日の中でプラス10分間（1,000歩）歩く時間をつくる
- オフィスでは、ゆっくり座って、ゆっくり立ってスクワット
- 階段を利用しよう
- 近くのスーパーやコンビニへは徒歩で
- 駐車場では遠いところに車を止めて歩く
- 週末は、そうじや庭の手入れ、洗車など体を動かす習慣を身につける

健(検)診で健康状態を確かめよう

初期の段階では、自覚症状のない病気も少なくありません。病気のリスクを早期に発見し、対処していくためには、普段から定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。



特定健診・保健指導を受けてメタボを改善！

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲
(へそまわり)

男性85cm以上
女性90cm以上



脂質異常

高血糖

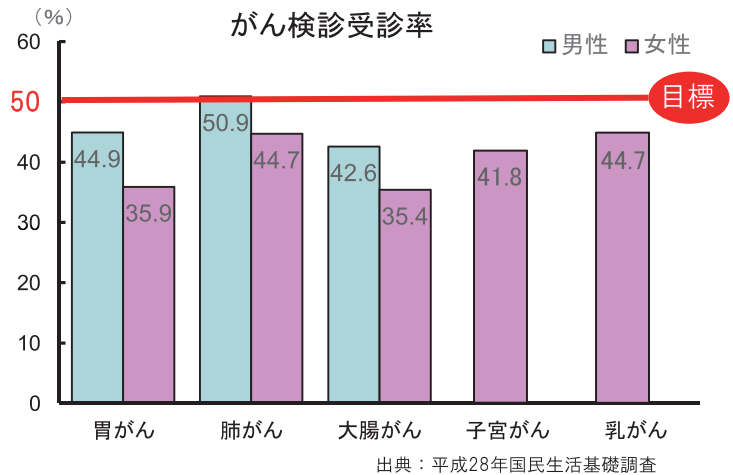
高血圧

のうち2つ

宮崎の人たちはメタボが多いんだって！あなたは大丈夫？！

年に1度は健診・がん検診を受けましょう

※ 健(検)診について詳しくは、お住まいの市町村または加入している保険者へお問合せください。



すすめよう！健康経営※

※ 従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること



家庭で！職場で！
みんなで取り組もう

もっとヒントを知りたい方は「健康長寿サポートサイト」をご覧ください

<http://kenkochoju.pref.miyazaki.lg.jp/>

宮崎県 健康長寿 サポートサイト



問い合わせ先

中央保健所/宮崎市霧島1-1-2 TEL 0985-28-2111
日南保健所/日南市吾西1-5-10 TEL 0987-23-3141
都城保健所/都城市上川東3-14-3 TEL 0986-23-4504
小林保健所/小林市堤3020-13 TEL 0984-23-3118
高鍋保健所/高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-1330

日向保健所/日向市北町2-16 TEL 0982-52-5101
延岡保健所/延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-33-5373
高千穂保健所/高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-2168
宮崎県福祉保健部健康増進課/
宮崎市橘通東2-10-1 TEL 0985-26-7078