

健康 安心 みんなの国保

Vol.3

今回は生活習慣を見直し、メタボリック症候群、生活習慣病を予防あるいは悪化させない方法についてお伝えします。

前回のメタボリック症候群の診断結果はどうでしたか。多くの方が該当されたのではないのでしょうか。厚生労働省が「40歳から74歳については、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリック症候群が強く疑われる、または予備群と考えられ、該当者が約920万人、予備群者数が約980万人の併せて約1,900万人と推定される」と報告しているように、多くの日本人がメタボリック症候群の該当者または予備群になると思われます。

生活習慣見直しのポイントは5つ！

まず、何よりも大切なのは、内臓脂肪を減らすことです！

ポイント1 適正体重を維持する（あるいは適正体重まで減量する）

適正体重の目安としてはBMIがあります。下記に計算式があります。あなたのBMIは？

BMI = 体重（ kg ） ÷ 身長（ m ） ÷ 身長（ m ）



< BMIの判断基準 >

やせ	正常	肥満
18.5未満	18.5以上25.0未満	25以上

栃木県の肥満者（BMI 25.0以上）の割合が男性28.6%（全国平均27.8%）、女性28.4%（全国平均22.2%）と、男女とも全国平均を上回り、特に女性は全年代とも全国平均を上回っていました。

では、どうしたらよいのでしょうか？

ポイント2 健康的な食習慣を心がける

1) 朝食を食べる

朝食は一日をスタートするために大切なものです。そして朝食は肥満にも関係します！

朝食を食べないため食事回数が少ない。

→ おなかがすいて一回の食事量が増えてしまう。

朝食を食べないために食事間隔が長くなる。

→ 食べたエネルギーが吸収されやすくなってしまう。

夜更かしで夜食を食べてしまい朝食を食べられない。

→ 夜食べたものは吸収されやすく、体内に蓄積されやすくなってしまう。

栃木県は、男性の30歳代の3人に1人、女性の20歳代の4人に1人は朝食を食べていません。これは全国平均より高い結果でした。

2) 間食をしない

本当に間食が必要なのは子どもだけです。

内容も炭水化物に偏り、栄養バランスが崩れ、カロリーオーバーしやすくなります。



3) 塩分を摂り過ぎない

WHO（世界保健機関）では塩分量を1日6g以内、厚生労働省は10g以内を推奨していますが、栃木県の塩分摂取量は男性で13.9g（全国平均12.0g）、女性は12.0g（全国平均10.5g）でした。全国的にみても塩辛い味が好まれる地域であると言えます。

例えば、ラーメンを食べたときの塩分量を考えると、食べ方だけで塩分量が抑えられますね。



麺と一緒にスープも全部飲んだとき	5.1g
麺と一緒にスープを1/2飲んだとき	3.5g
麺と一緒にスープを1/3飲んだとき	3.0g
麺を食べてスープを全部残したとき	1.9g

4) 過度の飲酒はしない

お酒には栄養はほとんどありませんが、もちろんカロリーはあります。缶ビールのラベルなどをよく見るとカロリー数が書かれています。ごはんは1杯約250kcalです。ビール中ビン1本、日本酒1合それぞれ約200kcal・・・、気付かないうちにアルコール、おつまみからカロリーを多量に摂取してしまうということもありますね。



ポイント3

定期的に運動する



運動する習慣がある人を調べると、ほぼ全年代とも全国平均以下という結果が出ました。また、1日に歩いた歩数を見ると男性が7,615歩（全国平均7,575歩）と全国平均とほぼ同じであったのに対して、女性は6,593歩（全国平均6,821歩）と少ないことがわかりました。例えば、1,000歩歩くのに約10分・・・1万歩を目標にすればあと約3,000歩！30分ウォーキングしてみませんか。

ポイント4

よく寝る

十分な睡眠は健康維持に役立ちますが、睡眠不足は肥満を誘発し、長すぎる睡眠は体重を増加させるという研究報告があります。適度な睡眠時間は個々人により異なりますが、「ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分取れていますか」と聞いたところ、15歳から49歳の4人に1人が全くあるいはあまり取れていないと答えています。様々な生活パターンがありますが、適度な睡眠時間の確保が大切です。

ポイント5

禁煙する

「百害あって一利なし」と言われても、やめたいと思っても、なかなか禁煙できず辛い思いをしている人も多いかと思います。栃木県は、男性の喫煙者は47.7%（全国平均42.8%）、女性は11.7%（全国平均9.1%）と全国平均を上回っています。喫煙は動脈硬化進行の要因でもあることから、禁煙外来の受診や喫煙本数を減らす、喫煙間隔をあけるなど、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

（統計値：平成15年国民健康・栄養調査、平成15年度県民健康・栄養調査より）

今回は生活習慣病の予防についてお伝えしました。「自分の健康は自分で守る」という気持ちで過ごしていたら、きっと元気にお過ごしいただけると思います。次回は、いよいよ来年4月から始まるメタボリック症候群に着目した『特定健診』についてお伝えします。

問い合わせ先

保険年金課 国保グループ ☎40-5558