

# 健康に



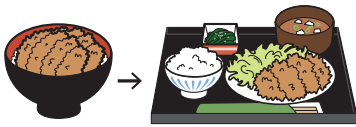
「とやま健康ラボ」(架空)  
研究員  
とみやま としのぶ  
富山 寿伸

# 足し算、引き算。

元気を育む食事には法則があります。

野菜の  
足し算

カツ丼一杯の満腹感より  
トンカツ定食の満足感。



カツ丼

トンカツ定食

単品(丼・麺類)より、野菜の小鉢などがついた  
定食を選びましょう。

塩分の  
引き算

“残さず食べましょう”が、  
あてはまらない場合もあります。



麺類の汁は塩分豊富。  
残すことを心がけましょう。

しょうゆやソースは  
「かける」より「つける」。



お刺身やお寿司のような食べ方が、  
塩分カットのお手本です。

# いつトレ、どこトレ。

ふだんの生活でも、工夫しだいで手軽にからだを動かすことができます。

階段昇降



上下階の移動は階段で。

乗り物内直立運動



電車やバスは立ったままで。

駐車場遠く止めウォーキング

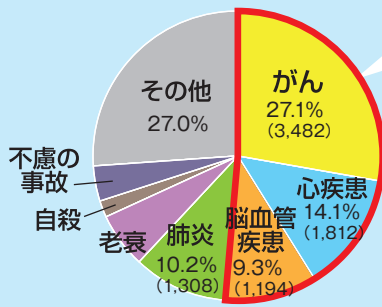


車を遠くに止めてそのぶん歩く。



# 富山県民の健康事情

## ◆富山県の死因別死亡割合



死因の過半数が、**がん等の生活習慣病**

出典：平成28年人口動態統計（確定数）  
（厚生労働省）



## ◆富山県の主要生活習慣病の年齢調整死亡率 全国順位

全がん		胃がん		大腸がん		肺がん	
男	女	男	女	男	女	男	女
13位	31位	3位	2位	33位	14位	26位	46位

脳血管疾患		心疾患	
男	女	男	女
12位	17位	43位	46位

「胃がん」  
「脳血管疾患」が高い

出典：平成27年都道府県別年齢調整死亡率  
（厚生労働省）

### 胃がん

- 【リスク要因】 × 食塩及び高塩分食品  
※塩分摂取量の多い地域は、少ない地域に比べ、約3倍高い。  
× 喫煙 ※喫煙者は、非喫煙者に比べて、1.6倍高い。  
× ピロリ菌持続感染 など

- 【予防要因】 ○ 減塩 ○ 野菜・果物の摂取  
○ 禁煙 ○ 定期的胃がん検診 など

### 脳血管疾患

- 【リスク要因】 × 高血圧 × 糖尿病 × 脂質代謝異常  
× 心疾患（不整脈など） × 肥満、運動不足  
× 喫煙 × 多量飲酒 × 過労・ストレスの蓄積 など

- 【予防要因】 ○ 減塩 ○ 野菜・果物の摂取  
○ 運動 ○ 肥満解消 など

出典：(独)国立がん研究センター がん対策情報センター がん情報サービスHP  
国立循環器病研究センター 循環器病情報サービスHP

健康寿命を伸ばし、いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、  
『**毎日の生活習慣の積み重ね**』が大切です。

出典：(県)平成28年県民健康・栄養調査  
(国)平成28年国民健康・栄養調査

### 野菜摂取の増加

あと +1皿

1日に食べる野菜の量

富山県 男性294.5g、女性268.1g  
(全国：男性283.7g、女性：270.5g)

めざせ 男女とも350g



### 減塩

あと -3g

1日にとる食塩の量

富山県 男性11.0g、女性9.1g  
(全国：男性10.8g、女性：9.2g)

めざせ 男性8.0g、女性7.0g



### 身体活動の増加

あと +2,000歩

1日あたりの歩数 ※20～64歳

富山県 男性7,185歩、女性6,056歩  
(全国：男性7,769歩、女性：6,770歩)

めざせ 男性9,000歩、女性8,500歩



### プラス1皿のコツ!

1皿の目安



トマト半分 大根約2cm ナス1本 玉ねぎ1/4コ

お家で みそ汁、煮物には野菜をたっぷりし、野菜のうま味でおいしさUP!

外食で 野菜の料理を1品追加。

### 減塩のコツ!

- ・麺類の汁の飲みすぎ注意!  
(例)しょうゆラーメン  
→汁を全て残すと約2g  
半分残すと 約5g  
全て飲むと 約8g 摂取することになります。
- ・卓上の調味料は使わない。
- ・市販食品は栄養成分表示(食塩量)を確認する。(1食あたり3g未満が目安)

### からだを動かすコツ!

- ・お昼休みには、会社の周りを1周歩く。
- ・会社やお店のトイレは階段を利用して違う階へ。
- ・近くの目的地までは、歩きや自転車です。
- ・買い物では、会計の前に店内をもう1周。
- ・休日には、家族みんなで洗濯、掃除!

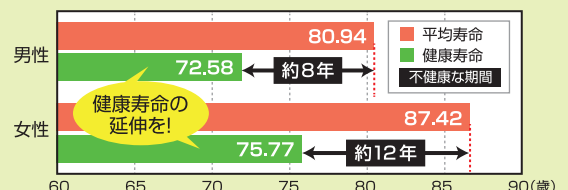
## 知っていますか？健康寿命

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

個人の生活の質を低下させない、医療や介護にかかる社会保障費などを増やさないためにも、「平均寿命」だけではなく「健康寿命」も伸ばしていくことが必要です。

日本人の平均寿命は世界のトップクラスですが、これからは「健康寿命」にも着目!

## ◆富山県の平均寿命と健康寿命の差(H28)



出典：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命及び地域格差の分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」による推定値