



ひと目でわかる

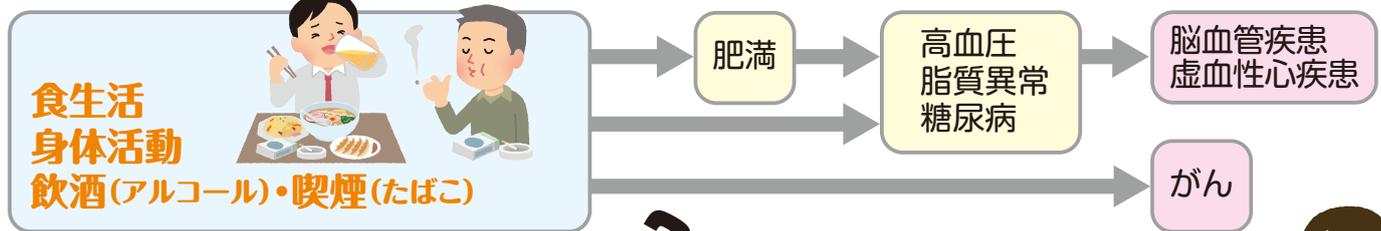
「元気県ぐんま」をつくる生活習慣

～群馬県民健康・栄養調査の結果から～

・・・生活習慣で変わる、健康寿命・・・

生活習慣の乱れ

生活習慣病



生活習慣をよくするには
どうしたらいいの？



ここからはじめよう



食生活

- ・食塩をまずマイナス1g
- ・野菜をプラス1皿 (70g)



身体活動

- ・プラス10分動く、歩く
(プラス1,000歩)



歯と口

- ・しっかりと噛める歯と口を保つ



仲間づくり

- ・家族や仲間、地域とつながる



ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき (元気) に動いてぐっすり睡眠
- 第2条 **E** えんぶん (塩分) ひかえて食事はバランスよく
- 第3条 **N** なかま (仲間) をつくって健康づくり
- 第4条 **K** きんえん (禁煙) めざしてお酒は適度に
- 第5条 **I** いいは (歯) を保っていつも笑顔

群馬県では、県民の健康づくりの実践事項として、「ぐんま元気 (GENKI) の5か条」を推進しています。

本冊子は、県民健康・栄養調査の結果からわかった現状と県民の皆様に向けた健康につながる生活習慣のポイントをまとめたものです。健康づくりの取組にご活用ください。

群 馬 県



食塩をまずマイナス1g(グラム)

食塩 摂取の 状況

県民の食塩摂取量の平均は、10.0g。
どの年代も目標の8gを上回っています。
まず1g減らすところから始めましょう。

まず1gを減らす「減塩6つのコツ」

コツ 1 漬物 各自の小皿にとって食べた量を確認して食べすぎないように!

- 回数を減らす
- 間食はほどほどに
- 1回の量は控えめに

コツ 2 煮物

- うす味で素材の味を楽しむ
- 練り製品(ちくわ・さつま揚げ等)は控えめに

※煮物は野菜や肉・魚などのたんぱく質を美味しく食べることができます。

コツ 3 汁もの 1日3杯を2杯に2杯を1杯に

- 回数を減らす
- うす味で具たくさんに

約1g減塩 さらに1g減塩

0.5gの減塩

普通のみそ汁 食塩相当量1.2g 具たくさんのみそ汁 食塩相当量0.7g

コツ 4 めん類

- 回数を減らす
- 汁は残すように

※めん類には、野菜やたまごなどのたんぱく質を加えて、汁を少なめに

五目そば

2gの減塩

汁を全部飲む 食塩相当量6g 汁を半分残す 食塩相当量4g

コツ 5 間食

- 漬物はほどほどに
- せんべい等のしょっぱいものは控えめに

コツ 6 主食の重ね食べ

ラーメン 食塩相当量 7g + ミニチャーハン 食塩相当量 1g + 天ぷらうどん 食塩相当量 6g + いなりすし 食塩相当量 2g

- 重ね食べは控える
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえて

味のついたごはんや麺類などの主食を一回の食事で重ねて食べると、食塩摂取量が多くなります。(食べ過ぎにもつながるので注意!)

豆知識: 減塩①

- 味をみてから使う
- かけるよりつける

0.8gの減塩

野菜をプラス1皿70g(グラム)

野菜 摂取の 状況

県民の野菜摂取量の平均は、約275g。
どの年代も目標の350gを下回っています。
あと1皿(約70g)の野菜料理をプラスしましょう。

1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に！ 1回の食事で1～2皿を！
例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕にわけてみる



目指せ1日350g!野菜をたくさん食べるコツ



豆知識: 減塩②

野菜の量が増えると食塩摂取量も増える傾向がみられます。
調味料の食塩相当量を気にしてみてください！

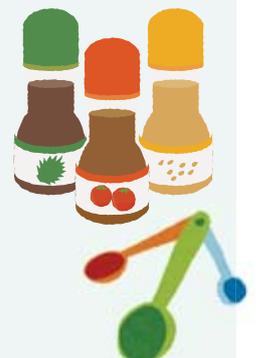
✓野菜を食べる時の調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)

- ノンオイル青じそドレッシング……1.1g
- 和風しょうゆごま入りドレッシング……0.7g
- フレンチドレッシング……0.5g
- マヨネーズ……0.3g
- ポン酢……1.5g

✓よく使う調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)

- しょうゆ……2.6g
- みそ……2.2g
- めんつゆ(3倍濃縮)……1.4g
- 焼き肉のたれ……0.9g

参考) 塩分早わかり (女子栄養大学出版部) より



身体活動

A R U K O U

プラス10分動く、歩く(プラス1,000歩)

運動習慣 の 状況

運動習慣があるのは、男性は約3人に1人、女性は約5人に1人。男性の40～50歳代、女性の20～30歳代は特に割合が低い傾向です。まずは、座っている時間をできるだけ短くしてみましょう。

健康づくりのための身体活動とは！

身体活動

生活活動

労働・家事に伴う活動

買物・犬の散歩・通勤・掃除・階段昇降など



余暇活動

余暇時間に行う活動

散歩・ハイキング・踊り・遊びなど

運動・スポーツ

目的を持って行う活動
フィットネス・野球など



身体活動には、トレーニングやスポーツなどの「運動」と家事や仕事上の活動などの「生活活動」が含まれます。運動には時間や道具が必要ですが、「生活活動」は少し意識するだけで活動量を増やすことができます。

座っている時間 と健康影響

最近の研究結果では、「座っている時間が長いほど、心肺機能が低下したり、うつ状態になりやすい」といわれています。

30分に1回はその場でストレッチをする、トイレに行くなど、用事をみつけてこまめに立ち上がることをおすすめします。

プラス10分「動く」・「歩く」ためのコツ

動く!!

仕事や
家事の合間の
ストレッチ！
10分間で約10kcal消費



休日の庭の草むしり！

10分間で
約25kcal
消費



歩く!!

歩きやすい
靴を履いて、
早歩きで!



階段を利用
すると、よい
筋トレに!



車を自転車に
乗り換える！
10分間の
自転車
で約30kcal消費



子どもと外で遊んで
10分間で約45kcal消費



速歩なら
10分間で約30kcal消費

ゆっくり上って
10分間で約30kcal消費

歩数計やスマートフォンのアプリ等で頑張りを「見える化」することでやる気アップ!



★消費エネルギーは、体重60kgの場合



歯と口の健康

か

しっかりと噛める歯と口を保つ

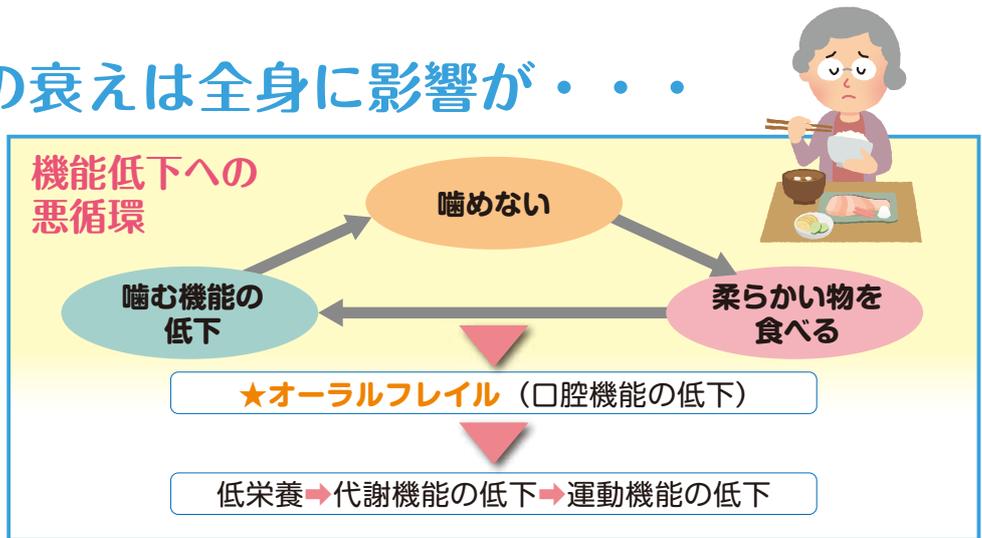
飲みこみや
むせの
状況

食べ物や飲み物でむせるのは、男性は約5人に1人、女性は約4人に1人。年代が上がると割合は高くなり、70歳以上は約3人に1人。歯をできるだけ残すことも大切です。

歯や口の機能の衰えは全身に影響が・・・

- 歯や口の機能の衰えは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、むせなどの症状から始まります。
- 進行すると食欲が落ちるなど、体全体に影響も。

★オーラルフレイル：歯の喪失や、食べる・話すといった口の機能が弱ることをいい、フレイル（全身の機能が弱ること）や要介護状態が進む要因の一つともいわれています。



歯や口の健康を保つためのコツ

セルフケア

歯のお手入れ

プロフェッショナルケア

日頃から歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使い、しっかりと汚れを落とす



歯科医院で定期的にチェック、必要に応じて歯石除去や口腔清掃などをする



プラス

リラックス
・笑顔

- ・ 歯を磨いた後に鏡に向かって笑う
- ・ 緊張状態が続くと口の中が乾くのでぶくぶくうがいや水分摂取などで口の中を潤してリラックス

睡眠

- ・ 規則正しい生活と十分な睡眠を
- ・ 心身の疲れは抵抗力・免疫力の低下につながります

豆知識：たばこ

- 喫煙は（たばこの煙の成分によって）血管を傷つけたり、免疫力の低下を引き起こし、歯周病を悪化させます。
- たばこはいつやめても遅いことはありません。たばこをやめると咳や痰が減ったり、口臭がなくなるなどの効果も。

喫煙による歯や口への影響

口臭

着色

歯や歯肉がヤニで汚れます

歯周病

口腔・咽頭がん

健康への影響は歯と口以外にも



仲間づくり



家族や仲間、地域とつながる

地域の
つながりに
関する
状況

地域の人々がお互いに助け合っていると思う人は約半数。地域や職場などでの仲間づくりは、暮らしやすい地域づくりにつながります。

なぜ地域とのつながりが必要なのでしょうか

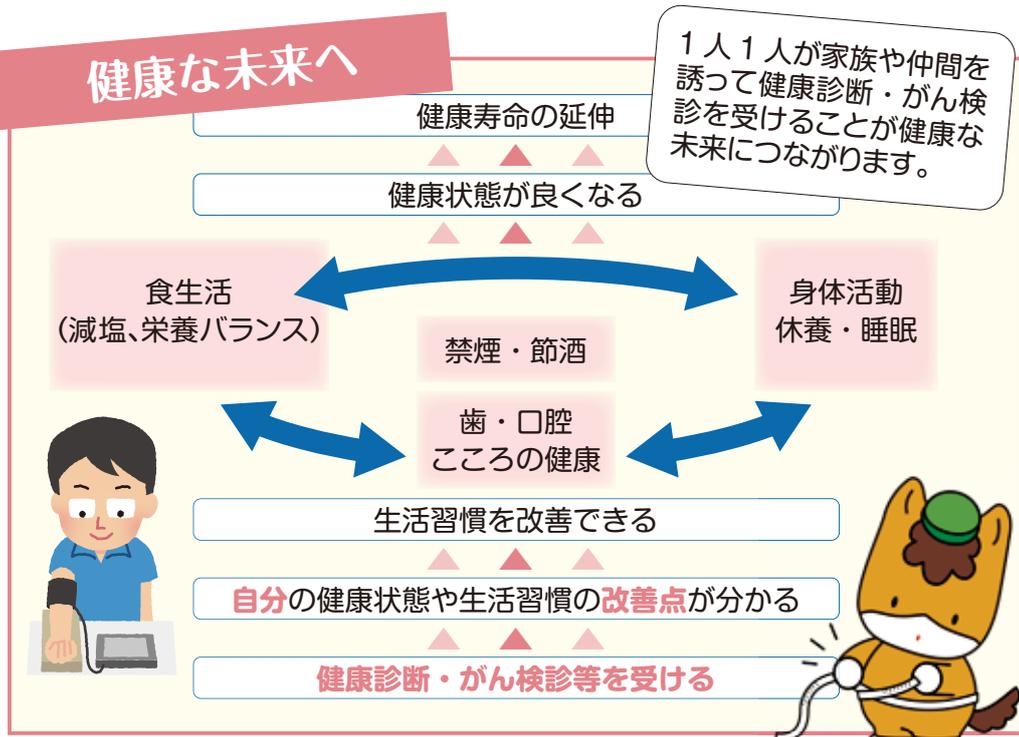
暮らしやすい地域 心を豊かにする地域



地域や職場などのつながりと、そこから生まれる信頼関係の広がりが、暮らしやすい、心の豊かな地域づくりにつながるからです。

健康な未来へ

1人1人が家族や仲間を誘って健康診断・がん検診を受けることが健康な未来につながります。



健(検)診 4つの メリット

- 1 より早く変化に気づける
- 2 異常が進む前に改善できる
- 3 生活習慣病の発症を防げる
- 4 医療費の適正化につながる