

身体の健康とこころの健康

～いつまでも若々しく、元気であるために～



横須賀市民生局健康部

健康増進課

疑問①

こんな言葉をしっていますか？ 「BMI」

- ▶ ボディマス指数のこと。Body Mass Index の略。
身長と体重から人の肥満度を算出する。



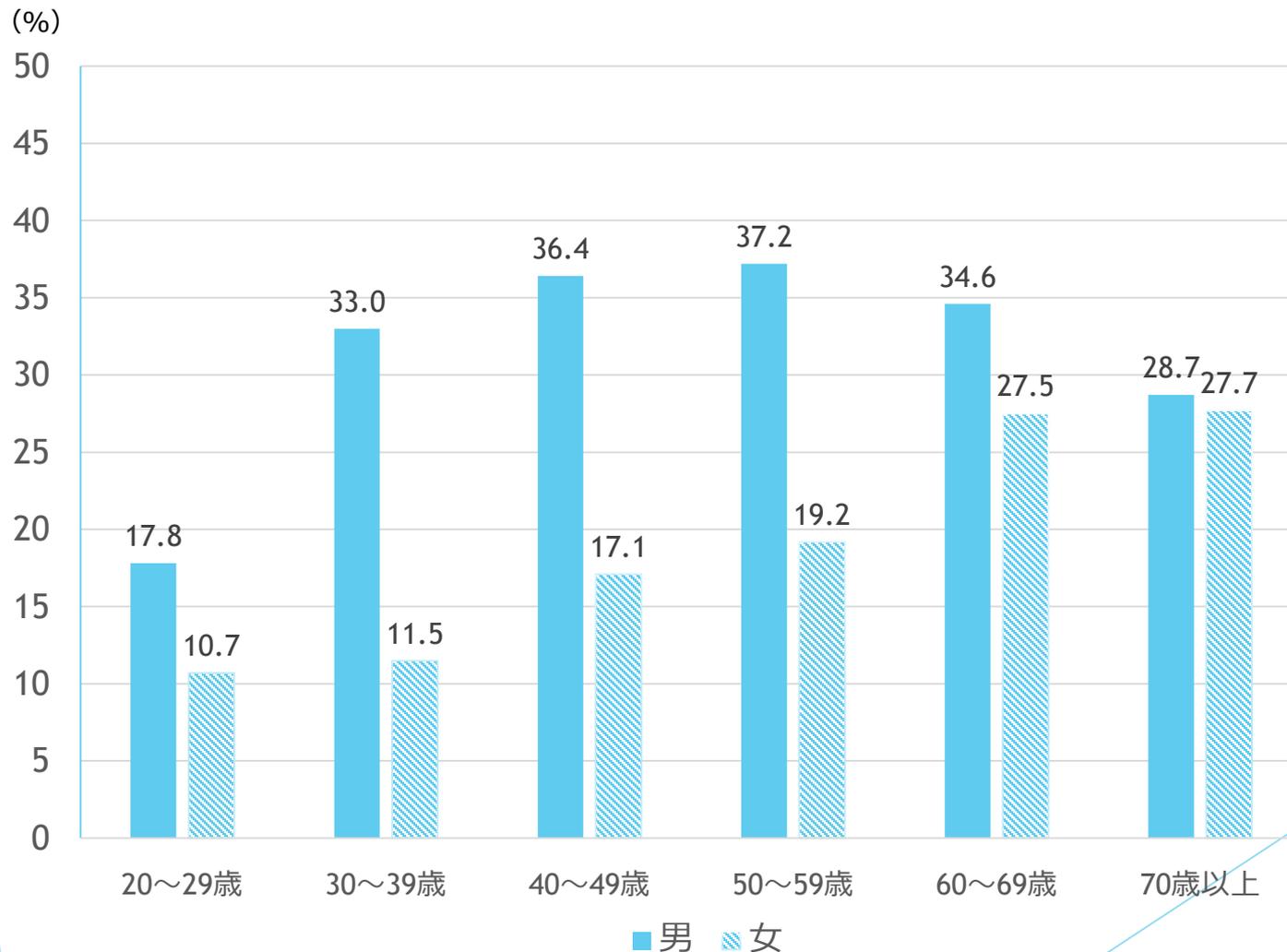
- ▶ 計算方法

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

- ▶ (例) 体重60kg、身長155cm (1.55m) だと...

$$60 \div 1.55 \div 1.55 = 24.97$$

男女別肥満者（BMI 25以上）の割合



疑問②なぜ、太っていてはいけないの？

内臓脂肪がたまりすぎると、健康に様々な悪影響を及ぼすことが分かっています。

肥満がもたらす病気

- ▶内科系) 糖尿病・高血圧症・脂質異常症・
心臓病・痛風・脂肪肝・ガン
睡眠時無呼吸症候群 など
- ▶整形外科系) 腰痛・膝痛・関節炎 など



疑問③ 「メタボ」って何？



- ▶ 「メタボ」とは...メタボリック・シンドロームの略。
- ▶ 高血糖・脂質代謝異常・高血圧などの心血管疾患危険因子が重積した状態。
- ▶ 肥満（特に内臓脂肪の蓄積や腹囲の大きい上半身肥満）が重要な因子と認識されている。

ウェスト周囲（へそまわり）

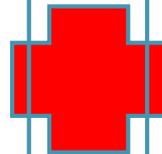
男性：85cm以上

女性：90cm以上

または 内臓脂肪面積

100cm²以上

（MRIなどで測ります）



下記の内2項目以上

● 血圧：収縮期 130 mmHg 以上

かつ/または

拡張期 85 mmHg以上

● 空腹時血糖：110 mg/dl以上

● 中性脂肪：150 mg/dl以上

かつ/または

HDL 40 mg/dl未満

健康で過ごすために

- ①定期的に健診を受けましょう
- ②適度な運動をしましょう
- ③バランスのよい食事をとりましょう。
- ④十分な休養をとりましょう

①定期的に健診を受けましょう

- ▶ 定期的に健康診断を受けて、隠れている病気を見つけたり、病気になる前に予防したり、自身の健康状態を知りましょう。
- ▶ がんの早期発見のために、お住いの市区町村のがん検診を受けましょう。

大腸がん検診、胃がん検診、肺がん検診

乳がん検診、子宮がん検診 など

- ▶ 健診は受けた後が重要
- ▶ 異常が疑われたら、必要な検査を受けて、病気かどうか確かめましょう。

②毎日の生活にプラス10の運動を とりいれましょう



本格的な運動をしなくても、日常生活の中でも
今より10分多く体を動かすことでも、十分体に効果があり！

《日常生活での工夫》

- こまめに動く、階段を使う等日常生活の中で、活動量を増やす
- 家事をしながら「ながら運動」 例：食器を洗いながら、つま先立ち
- なるべく歩数が多くなるように活動する
- すき間時間を使った筋トレ・ストレッチ
- 歩く時は歩幅を大きく、早く歩く
- ウォーキングの時間を10分増やす など

まずは、1日合計10分増やすことを目標に、
無理なく体を動かしましょう！

③ バランスのよい食事を取りましょう



朝食



昼食



夕食

1日3食

主食・主菜・副菜をそろえましょう

1日の中で食材や調理法が
重ならないようにしましょう



味付けに気をつけましょう

1日の食塩摂取量はどのくらい？

日本人の食事摂取基準2020年版により、
食塩摂取の目標量が決まっています



女性
6.5 g
未満



男性
7.5 g
未満

高血圧症の重症化予防は6g未満

上手に減塩しましょう



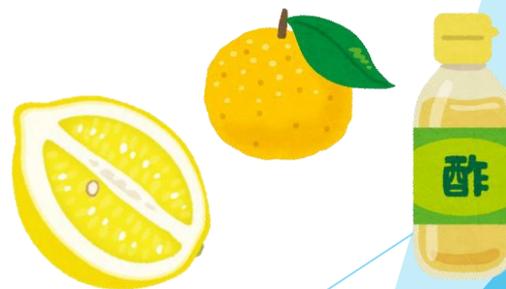
①調味料は「つける」を意識
しましょう



②麺類のスープは残しましょう



③汁物は具沢山にしましょう



④レモンやゆずなどの柑橘類、
お酢などを使いましょう

④十分な休養をとりましょう

たかが睡眠、されど睡眠

例えば4時間睡眠を二日間続けるだけで・・・



食欲を抑えるホルモンの分泌が減少



食欲を高めるホルモンの分泌が亢進



肥満

糖尿病

その他にも...不眠により高まるリスク

- ・ 高血圧
- ・ 糖尿病
- ・ 不整脈
- ・ 認知症
- ・ 脳卒中
- ・ 虚血性心疾患
- ・ 歯周疾患

睡眠と生活習慣病には、密接な関係があることがわかっていきます。

心の健康に注意しましょう！



- ・こころの病気は、だれでもかかりうる病気
 - ・多くの場合は治療により回復
 - ・心の病気は気づきにくく、気づいても相談しづらいことも少なくありません。
- 家族や地域、周囲の人たちの注意も必要です。

～こんなふうになったら要注意～

1. 以前は楽しめた事が、楽しめなくなった。
2. 些細なことで落ち込み、悲観的に考えるようになった。
3. 理由もないのに不安な気持ちになる
4. 眠れない、眠りが浅い状態が2週間以上続く...
夜中に何度も目が覚める
5. 何も食べたくない。食事がおいしくない