



**あなたも今日から
健康長寿サポーター！**

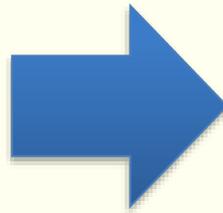


「健康長寿サポーター」とは？



サポーターって何をするの？

- 自身の健康づくりに努める。
(健診(検診)を定期的
に受ける、健康的な生活を
心がける等)
- 家族や同僚の方たちへ
福島県民の健康状況や
健康づくりのコツ等を
伝える。



本日のお話の最後に、
「**受講証**」をお渡し
します！





まずは、「福島県民の健康状況」について 福島県民の平均寿命は短めです(平成27年版)



男性

1位 滋賀県(81.78)
2位 長野県(81.75)
3位 京都府(81.40)

全国値:80.77才

41位 福島県(80.12)

45位 岩手県(79.86)
46位 秋田県(79.51)
47位 青森県(78.67)

女性

1位 長野県(87.67)
2位 岡山県(87.67)
3位 島根県(87.64)

全国値:87.01才

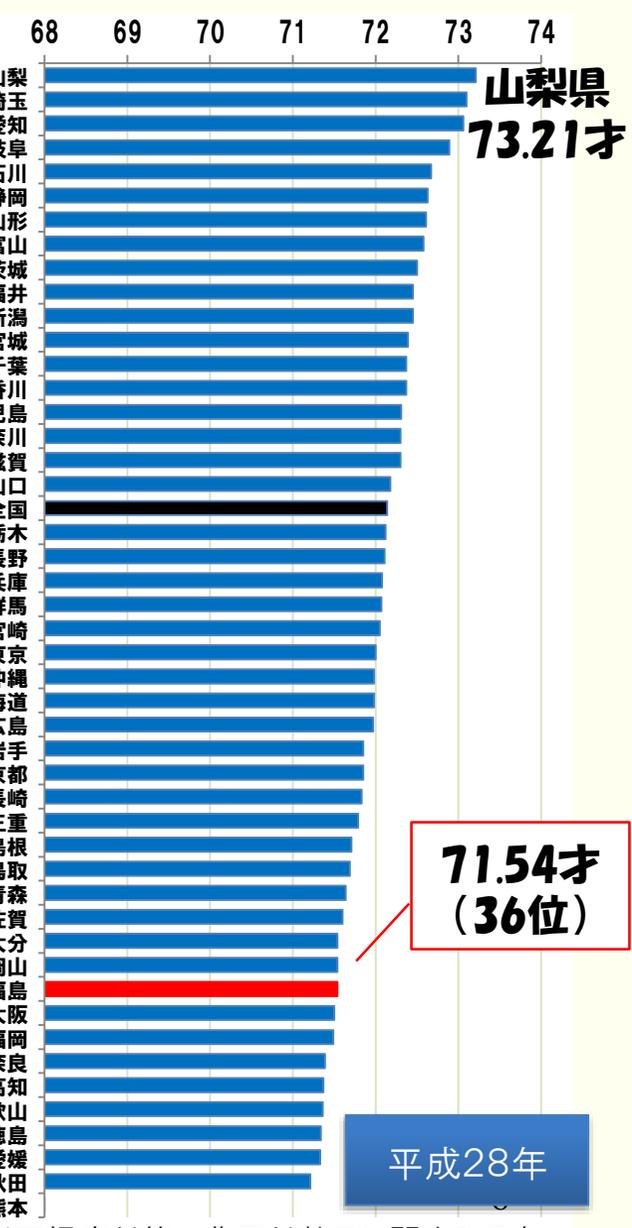
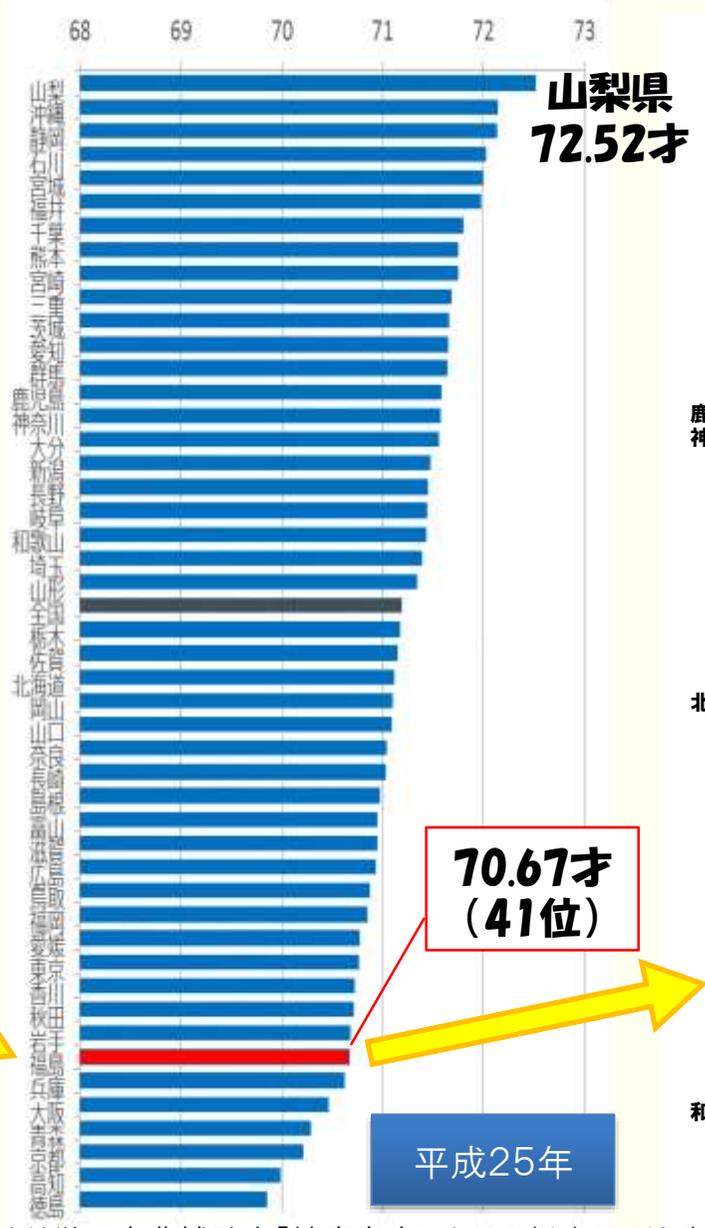
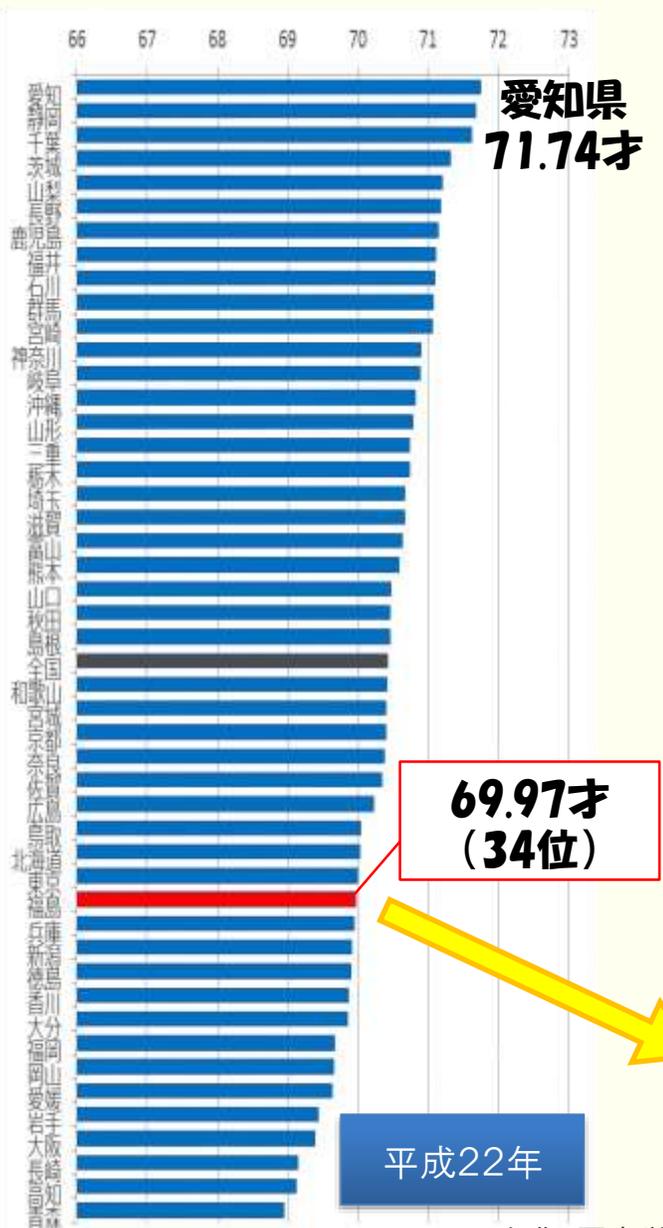
43位 福島県(86.40)

45位 茨城県(86.33)
46位 栃木県(86.24)
47位 青森県(85.93)



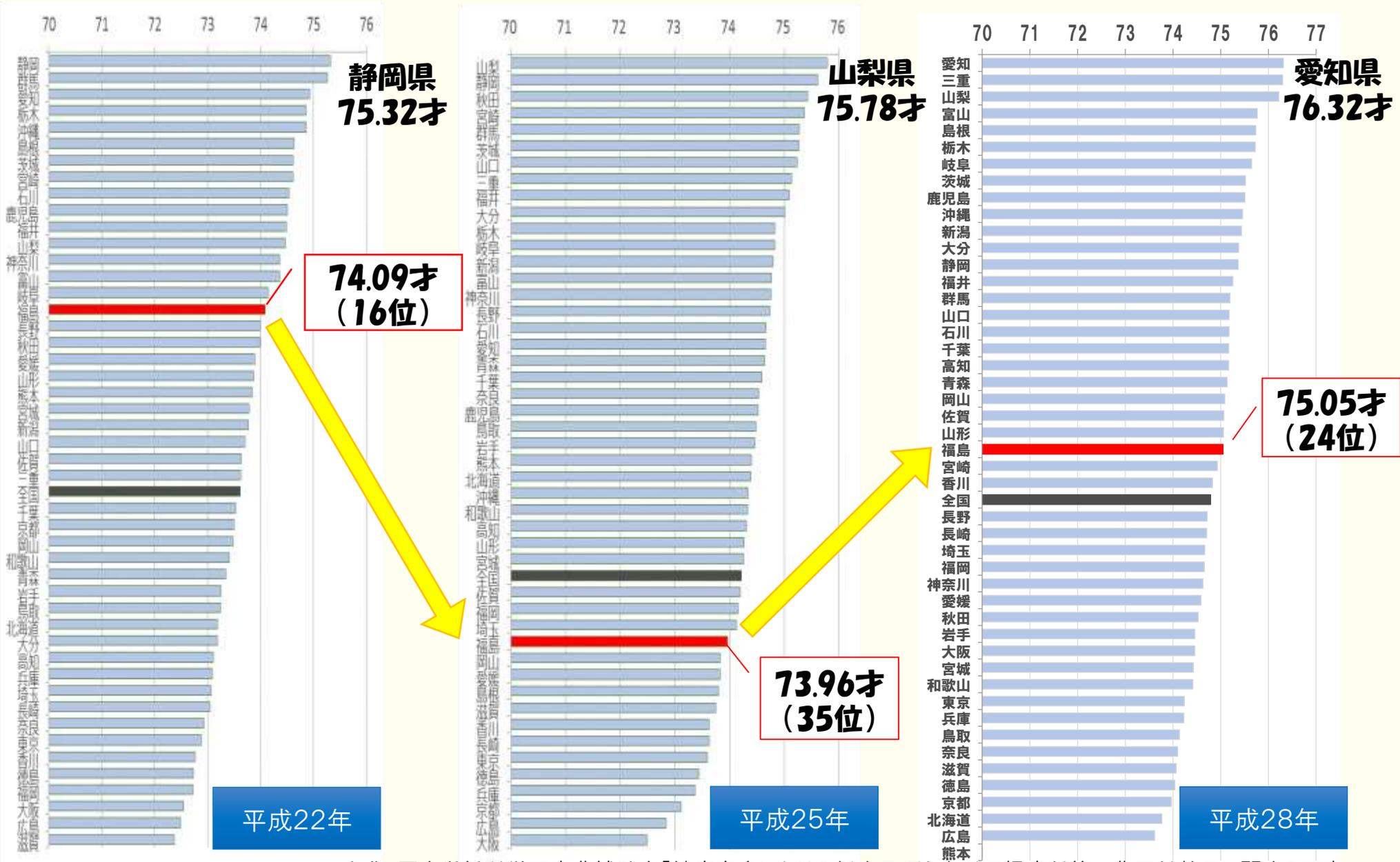
- ◆「平均寿命」とは、「その年生まれた人が平均何才まで生きるか」を示す指標です。
- ◆福島県では全国に比べ、平均寿命が短めの傾向にあります。

福島県男性の健康寿命：短めです



出典：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

福島県女性の健康寿命：やや短めです



出典：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」



福島県民は他の県民と比べて、 生活習慣病で亡くなる方が多い傾向にあります

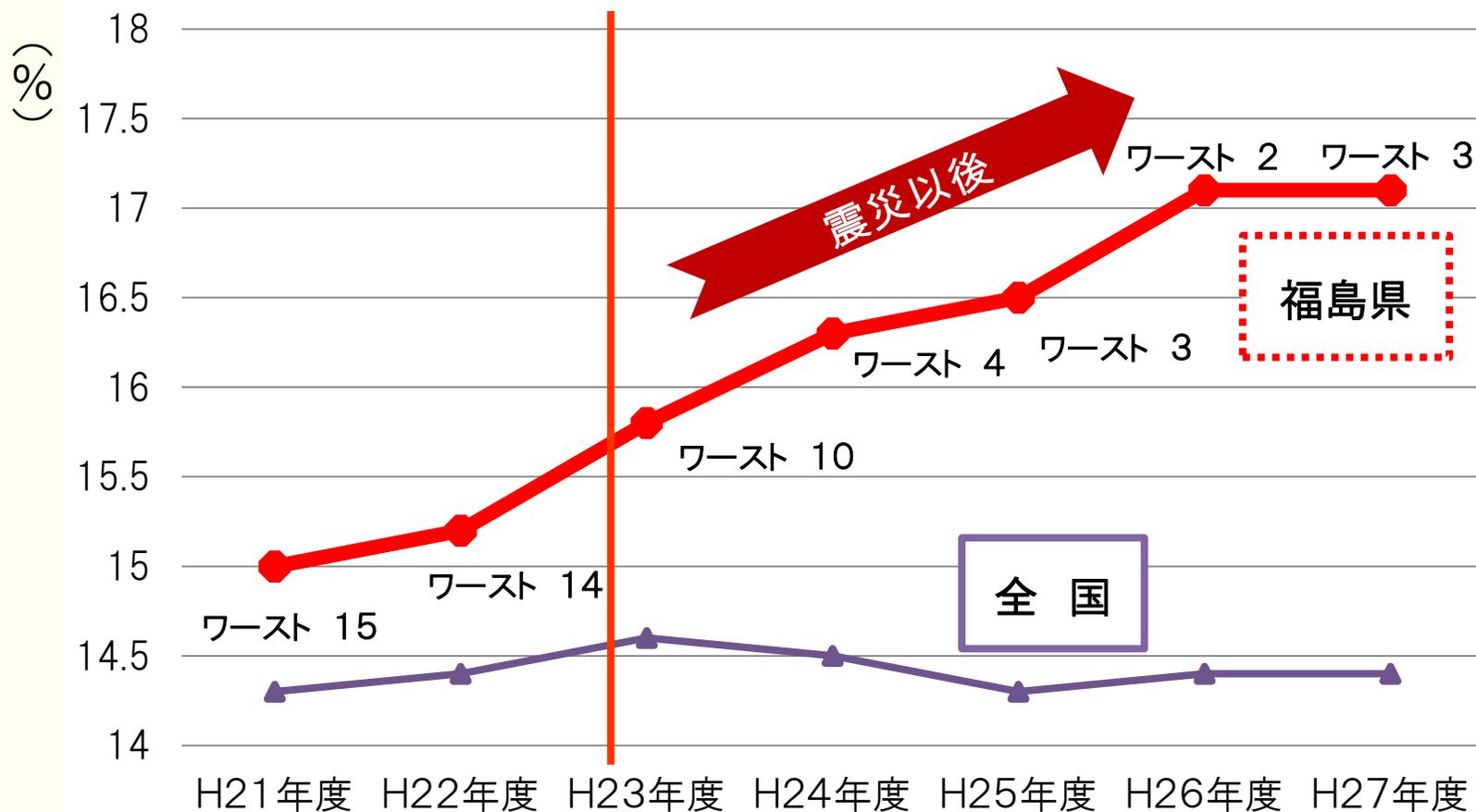
亡くなる原因の割合が、都道府県別の順位で…

- ・ **急性心筋梗塞：男女とも全国ワースト1位**
- ・ **脳梗塞：**
 男性 全国ワースト7位
 女性 全国ワースト5位

- ◆死亡数を人口で割った死亡率(粗死亡率)は、高齢者が多いと高くなり、若年者が多いと低くなる傾向があります。
- ◆地域ごとの年齢構成の違いを気にすることなく、より正確な比較ができるようにした指標が、「年齢調整死亡率」です。
- ◆これらの死亡率が全国に比べ高いことが、平均寿命を短くする要因となっています。



福島県では、生活習慣病のリスクとなる「メタボリックシンドローム」の方が増えています



- ◆メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上をあわせもった状態をいいます。
- ◆福島県ではもともと全国より該当者が多めでしたが、震災以降増加が目立ちます。

福島県民の健康状況をまとめると・・・



(1) 平均寿命、健康寿命ともに短く、県別順位も低め

(2) 平均寿命、健康寿命に関わる

生活習慣病(心筋梗塞、脳卒中)の死亡率が高い

(3) 生活習慣病の発症・重症化・死亡につながる

メタボ該当者が増加



このままでは、「**不健康短命県**」から脱却できません・・・



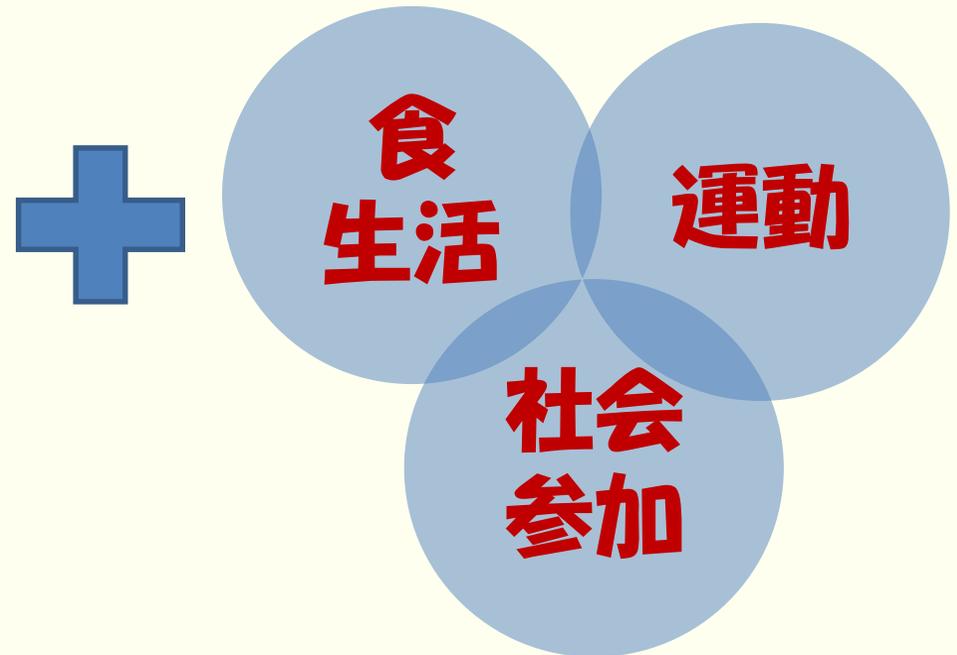
全国に誇れる**健康長寿県**を目指すためには？

健康診断・がん検診を**定期的**に受けて健康状態を確認し、**「3本の柱」**を軸に、みんなで生活習慣病の発症・重症化を予防していきましょう！

「健康状態の確認」



「3本の柱」

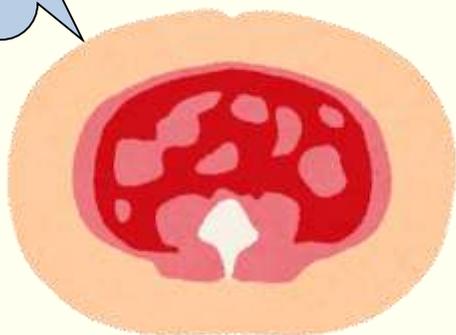


ぜひ、ご家族や周囲の方にも
受診のお声がけを！

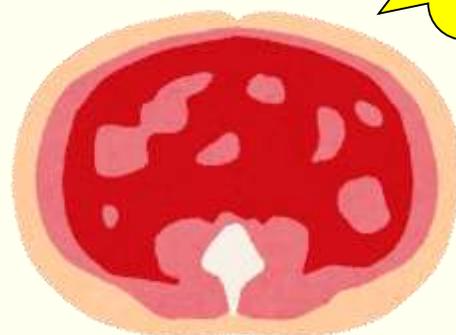
その前に・・・肥満には「2つのタイプ」があります どちらがメタボの原因になるでしょう？



皮下脂肪型
肥満



内臓脂肪型
肥満



- ◆ **乱れた食習慣と運動不足**で内臓脂肪は簡単にたまり、**メタボの原因**となります。
- ◆ 逆に、適切な食事と運動で内臓脂肪は落ちやすく、予防もしやすい、といえます。

「食生活の改善」と「運動」が、内臓脂肪を減らすカギ

内臓脂肪は「溜まりやすい」かわりに「減らしやすい」

摂取
(食べる量)



消費
(使う量)

「**食べる量** < 使う量」 ⇒ 肥満解消
「**食べる量** = 使う量」 ⇒ 体型維持
「**食べる量** > 使う量」 ⇒ 肥満増悪



「食生活」について

みなさんの普段の食生活を見直してみましょう

1 朝食を抜いてしまうことが多い

2 味付けは濃い方が好きである

3 食べるのは早いほうである

4 毎食おなかいっぱい食べることが多い

5 野菜はあまり食べないほうである

みなさんはどの項目が当てはまりますか？

1 朝食を抜いてしまうことが多い

が当てはまった方

三食きちんと、特に朝ごはんが大切。

食事を抜くと、次の食事で最大限エネルギーを吸収し**体脂肪として蓄える**ため、かえって太ります。

特に、朝ごはんは、脳を目覚めさせ、**“やる気”モード**にする意味でも大切です。

「時間がない」という方は、
牛乳1杯でも、バナナ1本でも、
食べるようにしましょう。





2 味付けは濃い方が好きである

が当てはまった方

薄味意識で減塩を。

こってり甘辛いおかずは、ついつい食が進んで、塩分の取り過ぎにもなり、**高血圧の原因**にもなります。

日本人の食塩摂取の目安量は、

男性で**8.0g/日未満**、女性で**7.0g/日未満**

となっています。

減塩



少しずつ
調味料の量を減らして、
薄味に
慣れていきましょう。

3 食べるのが早いほうである

が当てはまった方

ゆっくりよく噛んで食べましょう。

早食いは肥満のもと。

脳が血糖を感知して出す満腹の信号が間に合わず、食べ過ぎてしまいます。ゆっくりよく噛んでひと箸ずつ、味わって食べましょう。

よく噛めば、糖の吸収も早く、少ない量でも満足します。

1口30回、
噛んで食べてみましょう。



4 おなかいっぱい食べることが多い

が当てはまった方

腹八分目でゆったいと。

食べ過ぎも肥満のもと。

自分の必要な分だけ食べて、余分なものはできるだけ摂らないよう、**腹八分目**を心がけましょう。



宴会・パーティーなど特別なことがあるときは、ついつい食べ過ぎてしまいます。そんなときは、前後の食事調整し、2~3日単位で食事を考えていきましょう。



5 野菜はあまり食べない方である

が当てはまった方

彩りよく野菜料理をたっぴいと！

ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富なうえ、赤、黄、緑、紫、白など、野菜の色や香り成分に健康を増進させる働きがあります。

一日に **緑黄色野菜 120g 以上**
淡色野菜 230g 以上
あわせて **350g 以上** 摂るのが目安です。



ゆで野菜のサラダや
おひたしで **+50g** を
目指しましょう！！



予防につながる食生活を目指しましょう

1. 朝食はしっかり食べ1日のリズムを作りましょう。
2. 食塩の摂りすぎに気を付けましょう。
3. 食事はゆっくり、よく噛んで楽しみましょう。
4. 自分の適量を意識して腹八分目で。
5. 野菜をたくさんいただきますよう。

+

家族、友人みんな実践しましょう。





「運動」について

適切な運動には「多彩な効果」があります

身体的な効果

- ・ 健康的な体形を維持できます。
- ・ 心肺機能の向上により疲れにくくなります。
- ・ 体力、筋力の維持・向上が見込めます。
- ・ 腰や膝の痛みの軽減が期待できます(やり過ぎに注意)。
- ・ 血行促進による肩こり、冷え性の改善が得られます。
- ・ **メタボリックシンドロームの予防、改善につながります。**
- ・ **高血圧症や糖尿病などの生活習慣病発症・重症化を予防します。**
- ・ **加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム)を予防します。**

精神的な効果

- ・ 他の取り組みとの組み合わせで認知症の改善が期待できます。
- ・ 気分転換やストレス解消につながります。



生活習慣病予防には有酸素運動がおすすめです

有酸素運動

- ウォーキング
- サイクリング
- 水泳
- ジョギング
- エアロビクス
- なわとび

etc



比較的弱い力が継続的に
筋肉にかかり続けるため、
エネルギー源として体脂肪が使われる

生活習慣病の予防・改善に効果的

無酸素運動

- 筋力トレーニング
- ダッシュ

etc



瞬間的に強い力が必要なときは、
エネルギー源として筋肉に貯めておいた
グリコーゲン（糖質）が使われる

筋力UPや基礎代謝量を高める効果

◆生活習慣病の予防・改善には、エネルギー源として体に蓄積されている体脂肪、特に内臓脂肪がより使われる有酸素運動が効果的です。



ロコモティブシンドロームを防ぎましょう

別名「**運動器症候群**」

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなった状態



「**介護が必要となる危険性**」が高まります



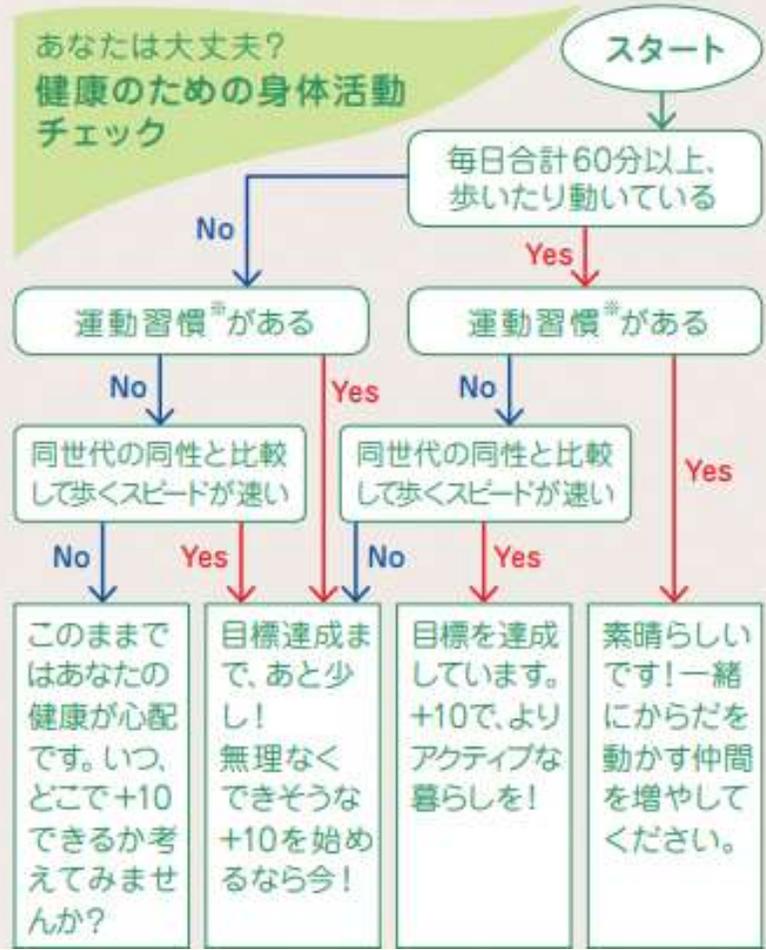
**今よりも多く身体を動かすことが
予防につながります。**



+10(プラス・テン)から始めましょう

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



- ◆気軽に生活・職場で出来る運動を、10分増やすことで効果が期待できます。
- ◆車を使わず歩く、いつもより離れた場所に駐車する、じっとする時間を減らす、等々。

出典:厚生労働省 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)



体を動かして予防につなげましょう

「意識して身体を動かそう」

「暮らしの中で自然に出来ることをやろう」

そう思う(意識する)ことが第一歩。

気軽に、楽しく、誰かと一緒に始めましょう。

“プラス10”生活を実践してみましょう！





「社会参加」について

人とつながることは健康に良いことがわかっています

社会参加



- ・自治会の仕事
- ・地域の環境美化活動
- ・地域ボランティア



- ・死亡率の低下
- ・認知症の予防
- ・糖尿病などの予防

気軽な健康づくり、暮らしの中で楽しみながら



ふくしま
健民カードで
はじめよう♪

スマホでも
台帳でも
参加できます!



ふくしま健民カード



みんなの健康づくり
はじめます♪

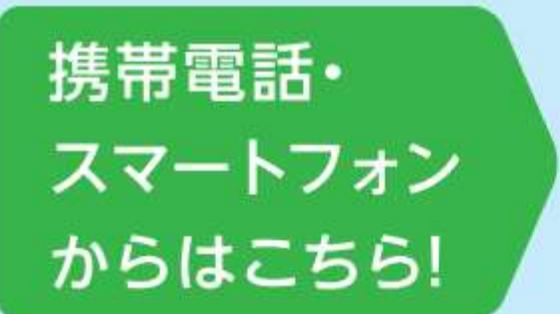
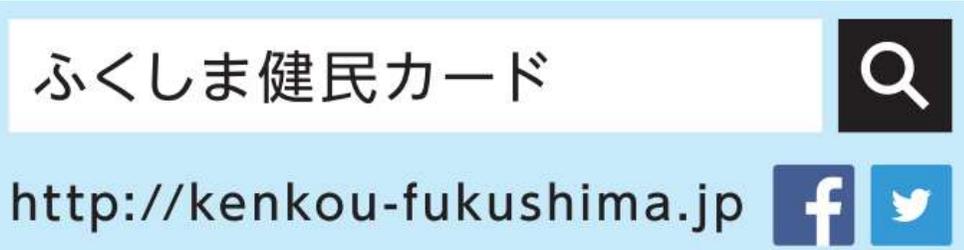
対象 福島県に在住の
18歳以上(高校生を除く)の方



福島県
健康長寿ふくしま推進事業



ご利用ください!!
ふくしま健民カード
&
ふくしま健民アプリ



「ふくしま健民カード」で、健やかでお得な健民になろう!

ふくしま健民カードとは

「ふくしま健民カード」は、県内の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。対象市町村の健康づくりメニューへの参加などで入手することができます。

カード提示でお得!
協力店1,450店舗以上!
続々拡大中!



※写真はイメージです。

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録してください。



② 基準ポイント達成!

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。



③ ふくしま健民カード発行!

市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。



④ 協力店にて特典をゲット!

本事業の主旨に賛同した協力店で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。



このステッカーやポスターが目印!

ランクアップ制度とプレゼントキャンペーン

※平成30年度から「ふくしま健民アプリ」でもプレゼントキャンペーンがスタート!

継続的に健康づくりを続けてもらえるようランクアップ制度を設けました。ランクアップごとにランクにあわせたプレゼント抽選に参加できますので、上のランクを目指してがんばってください!

| ノーマルカード | シルバーカード | ゴールドカード | プラチナカード | ダイヤモンドカード |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | | | | |
| 3,000ポイント相当で発行 | 6,000ポイント相当で発行 | 10,000ポイント相当で発行 | 20,000ポイント相当で発行 | 50,000ポイント相当で発行 |
| ※1 抽選で15名様に「福島県産米」プレゼント! | 抽選で5名様に「福島県産牛肉」プレゼント! | 抽選で5名様に「福島県産品詰め合わせ」プレゼント! | 抽選で1名様に「福島県内温泉宿泊施設ペア宿泊券」プレゼント! | 抽選で1名様に「国内温泉宿泊施設ペア宿泊券」プレゼント! |

※対象市町村の実施期間、健康づくりメニュー内容等によっては、上位カードまでランクアップできない場合があります。プレゼントも提供できない場合がありますのでご了承ください。

プレゼント応募方法

「ふくしま健民カード」を市町村窓口で受け取る際にカードのランクアップに応じた応募ハガキをお渡しします。そこに必要事項を記入して事務局まで郵送してください。

第1回 応募締切

平成30年11月1日(木)
消印有効

第2回 応募締切

平成31年3月1日(金)
消印有効

※「ふくしま健民アプリ」をご利用の場合はアプリ上からの応募となります。

※1 記載の発行ポイントはあくまでも目安です。各市町村の基準によって異なります。※商品の当選者数は各回締切ごとの当選者数です。

※写真はイメージです。



ふくしま健民アプリとは



合計3,000ポイントを達成すると
「ふくしま健民カード」を表示!
協力店で特典をゲット!
さらに規定ポイント
達成でランクアップ!



- ①日々の歩数をカウント
- ②自分の生活習慣をチェック
- ③ミッションに取り組む(選択実施可)



ポイント化される&『健民パスポート』入手



やる気&
やってみよう
スイッチを刺激

- ・健民パスポートを提示して、
協力店舗でお得をGet!
- ・発信されるミッションに取り組んで、
ポイント&商品等をGet!
- ・健民パスポートを活用する仲間との会話交流UP!
- ・健康習慣の継続&健康改善

iPhone端末の場合

App Store
からダウンロード



Android端末の場合

Google Play
で手に入れよう



©2017 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスです。
©Android, Google Play, Google Play ロゴは Google Inc. の商標です。



健康長寿サポーターが中心となって、
「**3本の柱**」に取り組む人を増やし、
福島県に健康の輪を広げていきましょう！
身近なところから、気楽にはじめましょう！