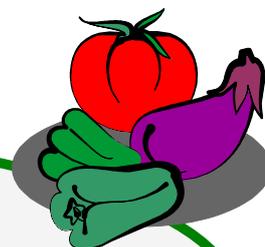


# 元気 UP 滋賀！

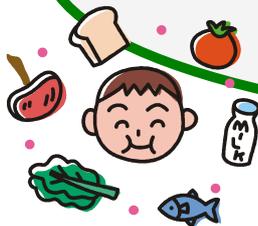
平成24年度

**健康な身体づくりできていますか？**

～さまざまな問題やその根源、解決策を知ろう～



自分の知識をチェックして、  
よりよい身体づくりを！



健康ってなんだろう.....	2
最近の問題（生肉、違法ドラッグ）.....	3
食事と栄養.....	4
タバコ、飲酒.....	5
生活の中の運動.....	6
まとめ、クイズの解答.....	7, 8

## ▼ 健康ってなんだろう？



現在、健康は生活を考える上でかかせないものになっています。  
厚生労働省では 21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）を推進しています。  
みなさんは健康を意識していますか？

次のページからは、いくつかの健康問題を取り上げました。  
ぜひ知っておいてもらいたいことばかりです。  
みなさんが知らない健康問題やその対策もあるのではないしょうか。

各ページのいろいろなところにクイズも用意してありますので、健康に対する知識をチェックしていきましょう！

<クイズの答えは最後のページで！>



Q1. 21 世紀における、日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動とは何？

## ▼ 最近の問題（生肉、違法ドラッグ）

### ・生で食べるお肉



生食用の食肉に関する  
新しい基準ができました！

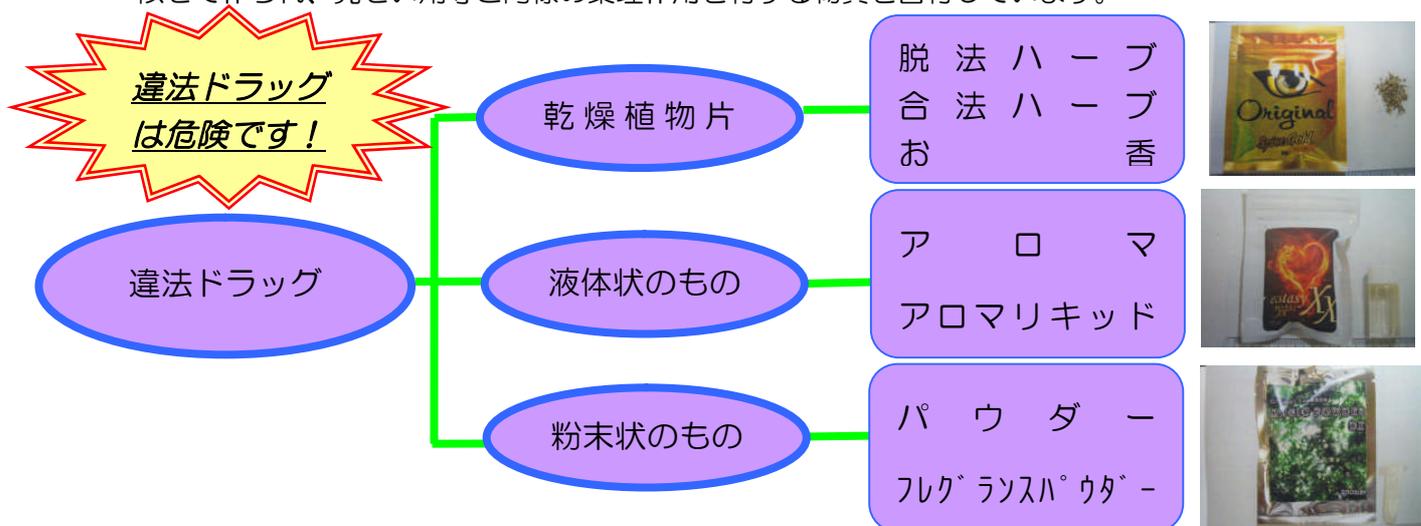
生肉	取り扱い規制	施行日
生食用食肉 (牛肉、内臓を除く)	規制（食品衛生法の 新基準がスタート）	2011/10/01
生食用牛レバー	提供・販売の禁止	2012/07/01

※牛レバーは加熱するか加熱するように説明しなければなりません。

生の食肉はO157やカンピロバクター等によって汚染されていることがあるため、食中毒の危険性があります。  
生食用レバーについては予防対策がないため、販売等が禁止されています。  
生食用食肉については加工、保存、調理等の規格基準を守ったものでないといけません。  
また、子どもや高齢者などの抵抗力の弱い人はなるべく食べるのを避けましょう。

### ・違法ドラッグ

「脱法ドラッグ」「合法ドラッグ」等とも呼ばれている製品です。覚せい剤や大麻・麻薬等の化学構造に似せて作られ、覚せい剤等と同様の薬理作用を有する物質を含有しています。

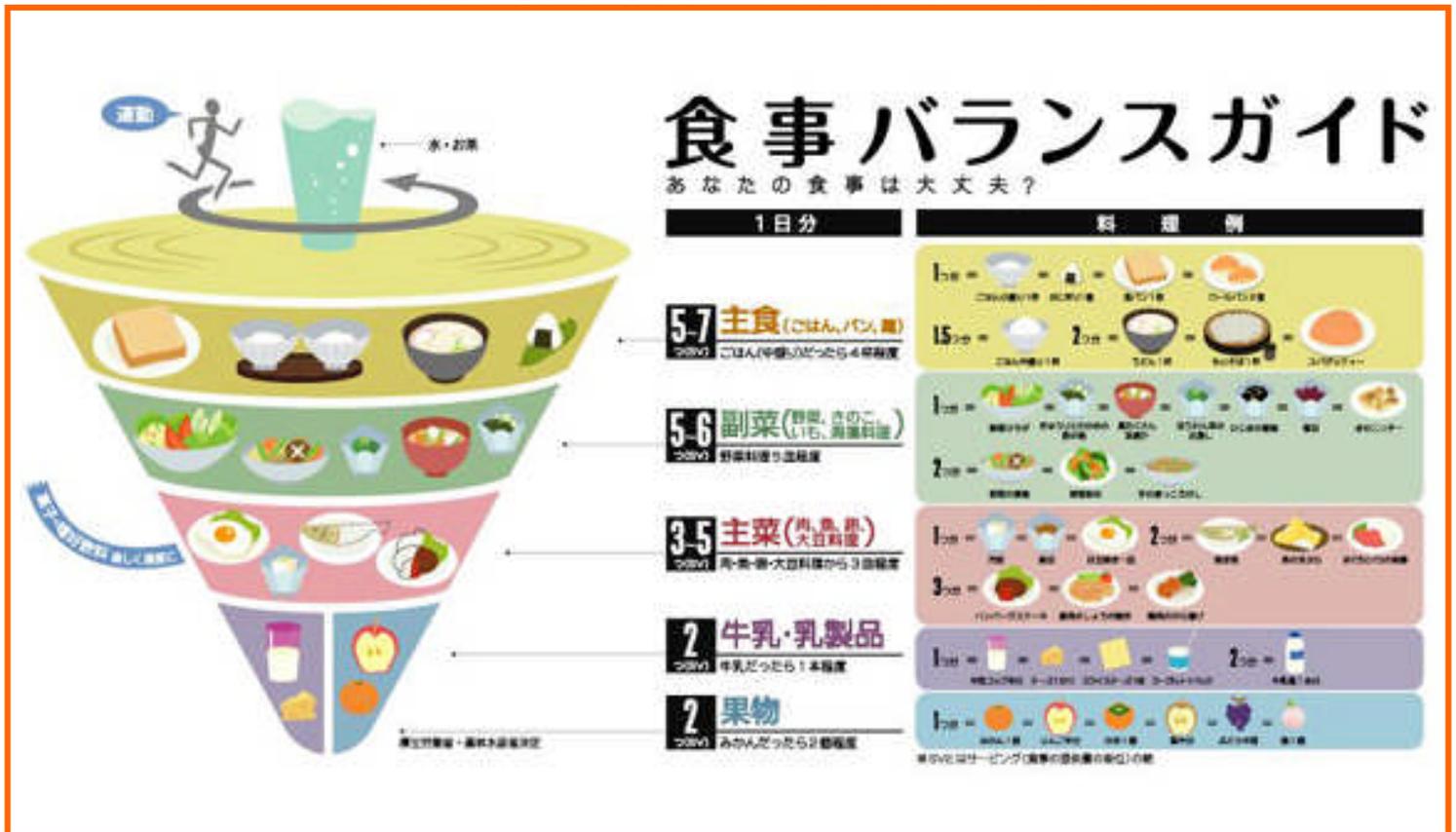


これらを吸引する等して使用し、**意識障害、嘔吐、けいれん、呼吸困難**等を引き起こし、救急搬送される事案が多発しています。「ハーブ」「お香」「アロマ」等と称して販売されていますが、人体に有害な成分を含有しているおそれが高く、吸引等による**使用は大変危険**です。

## ▼ 食事と栄養

バランスのよい食事を心がけましょう。

偏った食事をしていると病気にかかりやすくなってしまいます。



不健康な食事をするると・・・？

肉や脂中心 → 肥満による生活習慣病やメタボリックシンドロームの原因に。

朝食を抜く → 集中力低下、イライラ、体調不良など



食事バランスガイドについてもっと知りたい方は滋賀県健康づくり県民会議のリーフレット、「食事バランスガイドってなあに？」

をホームページより閲覧できますのでご覧ください。

<http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenkai/publish/balance.html>

Q4. メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいくつ以上のものをあわせ持った状態でしょう？①1つ以上②2つ以上③3つすべて

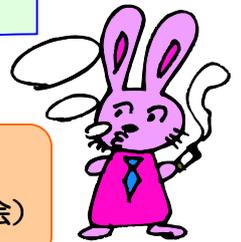
## ▼ タバコ・飲酒

### ・タバコ

喫煙することにより、がんになるなどの病気になる確率が格段にあがります。

また吸っている本人（能動喫煙）だけでなく、周りの人間（受動喫煙）にも被害が及び、病気の発生率を上げるので他人への被害も考えなければなりません。

能動喫煙で発生する主な病気		受動喫煙で発生する主な病気	
・ 不眠症	・ 歯周病	・ がん	・ 気管支炎
・ ニコチン依存症	・ 胃炎	・ 喘息	
・ がん	・ 心臓病	・ 心臓病	
・ 気管支炎	・ 喘息	・ 低出生体重児	
・ 動脈硬化		・ 子どもの中耳炎	



禁煙治療は健康保険で可能です。下記サイトで滋賀県内の禁煙外来が確認できます。  
 (参考) <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html> (特定非営利法人日本禁煙学会)

### ・飲酒

アルコール飲料は、依存性などの危険な特性を有しています。急性アルコール中毒や交通事故の原因となります。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

**どれだけ飲んだらアルコール依存症、生活習慣病になるの？**

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日の平均純アルコール摂取量が

男性	女性
40g	20g

を超える量と健康日本21で定義されています。

ちなみに、ビール500mlの純アルコール量が20gになります。

そして、一般に飲みすぎが習慣化してから、

男性で20年以上	女性は10年以上
----------	----------

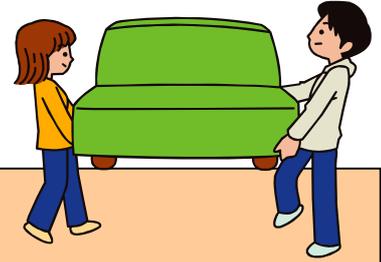
でアルコール依存症になるといわれています。

**この飲酒量を続けると危険なので飲みすぎに注意しましょう。**



## ▼ 生活の中の運動

毎日身体を動かしていますか？  
人間の身体は動かさないと衰えてしまいます。



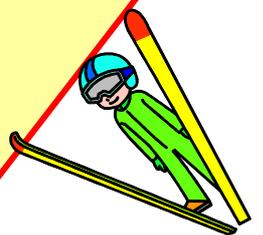
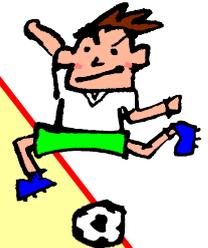
### 生活の中で運動量の多いもの

雪かき	家具の移動運搬	車椅子を押す	農作業
階段を上がる	子どもと遊ぶ	動物の世話	速歩
芝刈り	通勤	苗木の植栽	草むしり



### 消費カロリーの多い運動

柔道	262.5kcal	エアロビクス	170.6kcal
空手		バスケットボール	157.5kcal
水泳	210kcal	野球	131.3kcal
スキー	183.8kcal	バレエ	126kcal
サッカー		バドミントン	118.1kcal



カロリーは体重 50kg で 30 分運動したときのおよその消費量（小数点第 1 位まで）。

※出展：厚生労働省「エクササイズガイド 2006」

小さな生活習慣からでも運動を行うことができますので、  
日々の行動の中に運動を取り入れていきましょう。

Q6. 次の中でもっとも消費カロリーの多い運動は何でしょう？①柔道②バレーボール③テニス

## ▼ まとめ



さて、いかがでしたか？  
特集したテーマのほとんどが生活習慣病にかかわっています。

### <生活習慣病>

### <原因>

糖尿病	↔	(食生活,運動不足)
脳卒中	↔	(肥満,飲酒,たばこ,運動不足)
心臓病	↔	(食生活,たばこ,運動不足,ストレス)
脂質異常症	↔	(食生活,たばこ,運動不足,ストレス)
高血圧	↔	(食生活,たばこ,運動不足,温度差,ストレス)
肥満	↔	(食生活,運動不足,ストレス)



日本人の3分の2近くが  
生活習慣病で亡くなって  
います。

健康を意識した生活で  
病気をなくしていきましょう。



## クイズの解答

Q1 答え.健康日本21 自らの健康観に基づく一人ひとりの取り組みを社会の様々な健康関連グループが支援し、健康を実現することを理念としており、一人ひとりがみのり豊かで満足できる人生を全うできることを意図しています。

Q2 答え.③ 生の食肉にはO157やカンピロバクター等の菌が潜んでいます。腸炎ビブリオは魚介類、黄色ブドウ球菌は手指を介して汚染された食品に多く見られます。

Q3 答え.誤って違法ドラッグを吸引する等して使用すると、意識障害、嘔吐、けいれん、呼吸困難等の症状が現れます。死亡や重体に陥る事例がいくつも存在しており、とても危険です。

Q4 答え.② 内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上のものをあわせ持つ状態がメタボリックシンドロームです。これは動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招く危険なものです。

Q5 答え.③ アルコール依存症になり酔いがさめると、手のふるえ、多量の発汗、脈が早くなる、高血圧、吐き気、嘔吐、下痢、イライラ、不安感、うつ状態、幻聴、幻覚といった禁断症状が出ます。

Q6 答え.① 柔道>テニス>バレーボールの順に大きくなります。体重50kgで30分運動したとき、テニスはおよそ183.8kcal、バレーボールは78.8kcalを消費します。

Q7 答え.③ 約3分の2の日本人が生活習慣病で亡くなっています。生活習慣病は毎日のよくない生活習慣の積み重ねによってひき起こされます。健康な生活を心がけなければいけません。

## 滋賀県健康づくり県民会議

事務局：滋賀県健康福祉部健康長寿課内

〒520-8577 大津市京町四丁目1-1

TEL：077(528)3615

FAX：077(528)4857

