

プロのサポート
特定保健指導、受けられるのはどんな人？

1 **A** または **B** にあてはまりますか？

A 腹囲が
 男性85cm以上
 女性90cm以上

B BMIが
 25kg/m²以上

2 次の **a** ~ **d** にいくつあてはまりますか？ ※各項目とも、いずれかに該当する場合にカウント

a ●収縮期血圧 130mmHg以上
 ●拡張期血圧 85mmHg以上

b ●空腹時中性脂肪 150mg/dl以上
 (随時中性脂肪 175mg/dl以上)
 ●HDLコレステロール 40mg/dl未満

c ●空腹時血糖 100mg/dl以上
 (随時血糖 100mg/dl以上)
 ●HbA1c 5.6%以上

d ●タバコを習慣的に吸っている
 (最近1か月以内に吸った)
 ※**a** ~ **c** のどれかにあてはまる場合のみカウント

3 **1**・**2**の結果は、下のどれにあてはまりますか？ ※**A**・**B**両方に該当する場合は**A**で判定



<p>積極的支援</p> <p>まずは面談で保健師等の専門家が生活習慣の対策をアドバイス。さらに、電話等で3か月以上の継続的なサポートが受けられます。</p>	<p>動機付け支援</p> <p>原則1回、個別面談またはグループ面談。保健師等と一緒に、健康上の課題を見つけ、ライフスタイルに合った対策を考えます。</p>	<p>情報提供</p> <p>特定保健指導の対象ではありませんが、1・2で該当するものがあれば、生活改善や医療機関の受診をおすすめします。来年の健診もお忘れなく。</p>
<p>特定保健指導の対象</p> <p>プロのサポートが 無料</p>		

※高血圧症、脂質異常症、糖尿病の治療で薬を飲んでいる人は、特定保健指導の対象外です。
 ※65歳~74歳の方は、積極的支援に該当しても、動機付け支援になります。
 ※2年連続で積極的支援に該当した方でも、1年目に3か月以上の継続的な支援を終了し、かつ2年目の結果が改善している場合は、動機付け支援になります。
 ●全国健康保険協会では、特定保健指導の対象とならなかった方へも健診結果による保健指導や健康相談、禁煙アドバイスなどを実施しています。お気軽にお問い合わせください。

受け
ない
損!?

全国健康保険協会の
生活習慣病予防健診
こんなにお得

■一般健診(付加健診なしの場合)	全国健康保険協会が 費用の一部を補助	13,583円 OFF
通常 最大18,865円		
自己負担 5,282円以下		

オプションでがん検診も受けられる!
 充実の検査項目は4ページへ▶▶▶

年に1回、全国健康保険協会の健診でからだメンテナンス!

ヘルシーライフ サポートBOOK

監修
 順天堂大学大学院医学研究科
 先端予防医学・健康情報学講座
 特任教授 **福田 洋**



まずは3か月!
 ちょっとの
 工夫でからだも
 気分も変わる♪



CONTENTS

特定保健指導で健康度アップ 1

CHAPTER 1 健康目標・行動計画を立てる

- Let's 健康プランニング! 2
- 実は大切! 体重・腹囲 測定のポイント 3

CHAPTER 2 今のあなたのからだの状態を知る

- 生活習慣病予防健診でわかること 4
- 「メタボ」で食い止めることが大切 6

項目別解説

- 血圧 8
- 血糖 10
- 脂質 12
- 肝機能 13
- 腎機能 14
- 尿酸値 15



CHAPTER 3 生活習慣改善のヒント

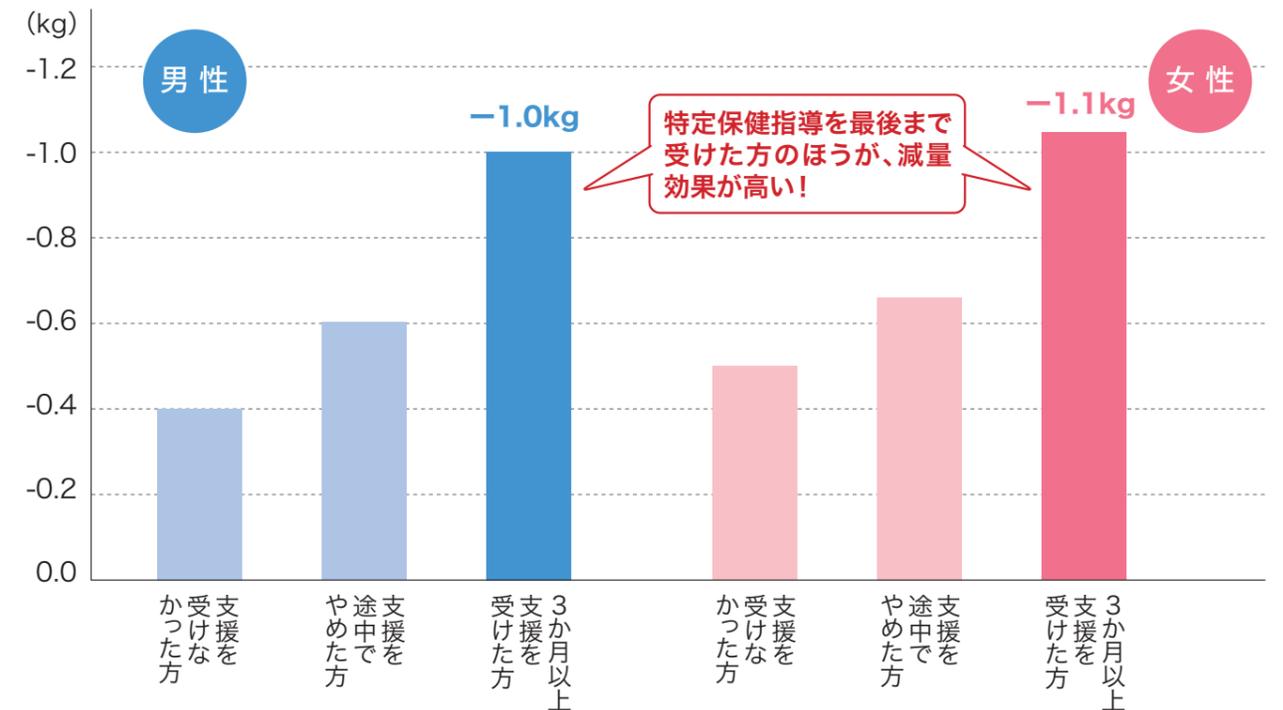
- 運動 16
- 食生活 18
- お酒 24
- 禁煙 26
- ころ 28
- 睡眠 29



特定保健指導で健康度アップ

特定保健指導は、あなたの健康づくりをサポートするプログラムです。大きな変化でなくても、日常のちょっとした工夫であなたのからだは変わり始めます。このチャレンジで、一緒に健康度アップを目指しましょう!

■ 体重の平均値の変化(2020年度に受けた方)



全国健康保険協会のデータをもとに作成

まずは、あなたのことを教えてください

① 今までの最大体重は?	()kg、()歳頃
② 体重が増えたきっかけに ところあたりはありますか?	例) 内勤が増えた、接待が多くなった など ()
③ ダイエットをしたことは ありますか?	<input type="checkbox"/> はい ()歳頃 <input type="checkbox"/> いいえ (「はい」の方はどんな方法でしたか?:)
④ 今回のチャレンジで 不安なことはありますか?	例) 時間をとられそう、いろいろ我慢するのは嫌 ()
⑤ 今回のチャレンジで叶えたい ことはありますか?	例) 階段で息切れしなくなる、ベルトがゆるくなる、1サイズ下のスーツを着る ()

目指す姿に向けて、さっそく取り組んでいきましょう! ▶▶▶

Let's 健康プランニング!

■ 今回のチャレンジ(特定保健指導)の流れ

今ココ!

1.初回面談

保健師または管理栄養士と一緒に現在のからだの状態を確認し、生活習慣改善プランを立てます。



2.生活改善にトライ(3か月以上)

積極的支援の方には、保健師などから、電話等でのサポートがあります。



3.評価

成果を確認し、今後の取り組みについて相談します。

目指せ!
3か月で-2cm・-2kg

腹囲2cm・体重2kgを減らすだけでも、血压や血糖などの数値改善効果が認められています。



※腹囲-2cm以上・体重-2kg以上を達成した人の検査値改善の平均値。「第1回 第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料2-3より

翌年度の健診で効果を実感

あなたの目標・行動プランニングシート

①目標の腹囲・体重を決める

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

	腹囲	体重	身長	BMI
今	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> kg	<input type="text"/> cm	<input type="text"/>
目標	私は <input type="text"/> か月 で <input type="text"/> マイナス <input type="text"/> cm/kg を目指します!			

②目標達成のために減らすエネルギー量を確認する

*体重1kg(腹囲1cm)減のために減らすことが必要なエネルギー量=7,000kcal

cm/kg × 7,000kcal* ÷ か月 ÷ 30日 = kcal/日

③目標達成に向けての行動プランを決める

行動プラン	1日で減らす、または消費するカロリー
<input type="text"/>	<input type="text"/> kcal
<input type="text"/>	<input type="text"/> kcal
<input type="text"/>	<input type="text"/> kcal

実は大切! 体重・腹囲 測定のポイント

■ 体重の測り方

✓ 毎日同じタイミング・条件で測定

おすすめのタイミング

- 起床直後の排尿後
- 食前
- 入浴前
- 就寝前



⚠ 食後や入浴後など、食事や水分の影響を受けやすい時間は避ける

✓ 体重計は、100gまたは200g単位で表示される「デジタル式」がおすすめ

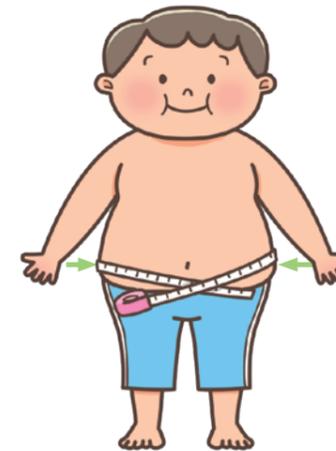
体重は、食事や入浴・運動などの影響で大きく変動します。変化を正確につかむため、正しい方法で測定する必要があります。



■ 腹囲の測り方

✓ 体重と同様、毎日同じタイミング・条件で測定

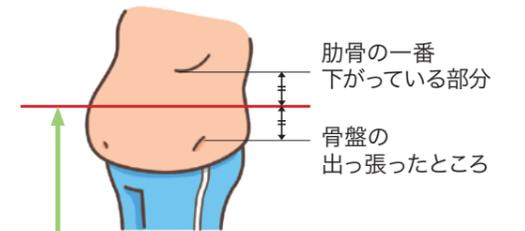
✓ できるだけ食後2時間以上経ってから測るのが正確



- ✓ 服の上からではなく、直接おなかを測るのがもっとも正確
- ✓ 力を抜き、普通の呼吸で息を吐いてから測る

メジャーが水平になるようにおへその高さで測る。水平になっているか、鏡でチェック。

おなか突き出ている、おへそが下のほうにある場合



ココ(肋骨の一番下がっている部分と、骨盤の出っ張ったところの midpoint)をあまりきつく締めないように測る。

COLUMN

「毎日の記録」でダイエット成功率アップ!?

- 体重が減っていくのがわかるとやる気が出ます。グラフにすると変化がわかりやすく、より効果的です。
- 記録を続けると、何をすれば体重が増える・減のかがわかるようになり、体重が増えていたら運動量を増やす、夕食を軽めにするなど、自分で体重をコントロールする方法が身につきます。

食事内容や運動なども一緒に記録しておく、体重変化の要因分析に役立ちます。



生活習慣病予防健診でわかること

全国健康保険協会の生活習慣病予防健診は、生活習慣病の発症・重症化の予防、がんの早期発見等を目的として、被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。

	検査項目	特定健診項目	参考基準値	調べること・わかることなど
身体計測	問診	○	—	診察の手がかりにするため、既往歴や家族歴、自覚症状、喫煙歴などを伺います。
	身長・体重	○	—	BMIは肥満度の指標で、身長に見合った体重かがわかります。一方、腹囲は「内臓脂肪」の溜まり具合がわかります。 ●BMI(kg/m ²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
	BMI	○	18.5~25未満(標準 22)	
	腹囲	○	男 85cm未満 女 90cm未満	
血圧	収縮期(最高)血圧	○	130mmHg未満	血液が血管の壁を押す力を測定します。血管の傷みや心臓病などを見つける手がかりになります。 ●収縮期:心臓が縮んで全身へ血液を送り出すときの血圧 ●拡張期:心臓がゆるんで、全身の血液が心臓に戻る時の血圧
	拡張期(最低)血圧	○	85mmHg未満	
脂質	総コレステロール		140~199mg/dl	脂質の1つ、コレステロールの総量を測ります。脂質異常症や動脈硬化のほか、甲状腺の病気等が見つかることもあります。
	空腹時中性脂肪	○	150mg/dl未満	エネルギー源となる脂肪である中性脂肪の量を測ります。数値が高い場合は動脈硬化や脂質異常症、すい炎などが、低い場合は肝硬変や低栄養などが考えられます。
	随時中性脂肪	★	175mg/dl未満	
	HDL(善玉)コレステロール	○	40mg/dl以上	コレステロールの種類ごとの量を測ります。LDL(悪玉)やnon-HDLが多い、または、HDL(善玉)が少ない場合、動脈硬化の進行が疑われます。 ●non-HDLコレステロール = 総コレステロール - HDL(善玉)コレステロール
	LDL(悪玉)コレステロール	○	120mg/dl未満	
non-HDLコレステロール	◇	150mg/dl未満		
肝機能	AST(GOT)	○	30U/L以下	肝臓で作られる酵素の量で肝臓の働きを調べます。アルコールも影響するほか、お酒を飲まない人の食べすぎによる脂肪肝、ウイルス性の肝炎が見つかるケースもあります。
	ALT(GPT)	○	30U/L以下	
	γ-GT(γ-GTP)	○	50U/L以下	
	ALP(IFCC法)		38~113U/L	肝臓や胆汁の通り道(胆道)、骨などに存在する酵素の量を測ります。数値が高いと、肝臓や胆道の病気が疑われます。
代謝系	空腹時血糖	●	100mg/dl未満	血液中や尿の中の糖の量を調べます。糖尿病や糖尿病予備群かどうかわかります。 ●空腹時血糖:10時間以上絶食した状態での血液中のブドウ糖の濃度 ●ヘモグロビンA1c:過去1~2か月の血糖値の状態
	随時血糖	●	100mg/dl未満	
	ヘモグロビンA1c(NGSP値)	●	5.6%未満	
	尿糖(半定量)	○	(-)	
	尿酸		7.0mg/dl以下	

※基準値は健診機関によって異なる場合があります。

特定健診項目について

特定健康診査(略して特定健診)は、国の指針に基づいた、メタボ予防を目的とする健診です。全国健康保険協会の生活習慣病予防健診は、特定健診項目を網羅しています。

- …必須項目 ■…医師の判断により実施する項目
- ★…やむを得ない場合、空腹時中性脂肪の代わりに随時中性脂肪を測定しても可
- ◇…空腹時中性脂肪または随時中性脂肪が400mg/dl以上や食後採血の場合、LDLコレステロールの代わりに実施可
- …いずれかの実施で可

	検査項目	特定健診項目	参考基準値	調べること・わかることなど
血液一般	ヘマトクリット値	■	男 38.0~48.9% 女 34.0~43.9%	酸素の運び屋である赤血球の数や割合、赤血球内のたんぱく質(ヘモグロビン)の量を測ります。基準値より低い場合は貧血が疑われ、鉄分不足や婦人科の病気、消化器からの出血などが見つかることがあります。基準値より高い場合は、多血症が疑われます。
	血色素量(ヘモグロビン)	■	男 13.0~16.6g/dl 女 11.4~14.6g/dl	
	赤血球数	■	男 400~539(×10 ⁴ /mm ³) 女 360~489(×10 ⁴ /mm ³)	
	白血球数		33~89(×10 ² /mm ³)	
尿・腎機能	尿たんぱく(半定量)	○	(-)	尿にたんぱく質が出ているかや、血液中の老廃物(血清クレアチニン)を測定し、腎臓の働きが正常かを調べます。腎機能の低下には、高血圧や糖尿病が影響していることもあります。 ●eGFR:血清クレアチニンの値と年齢、性別で計算されます。
	血清クレアチニン	■	男 1.10mg/dl以下 女 0.80mg/dl以下	
	eGFR		60ml/min/1.73m ² 以上	
	尿潜血		(-)	
その他	心電図検査	■	—	脈の乱れ・心臓の筋肉の異常などを調べます。不整脈、狭心症、心筋梗塞等が見つかることがあります。
	眼底検査	■	—	目の奥の血管や網膜、視神経を調べます。目の病気のほか、全身の血管の病気を見つけるのに役立ちます。
	胸部エックス線検査		—	胸にX線を照射して、呼吸器や心臓などに異常がないか調べます。肺の病気もわかるため、肺がん検診の役割もあります。
	胃部エックス線検査		—	胃部レントゲン検査は、胃をふくらませるための発泡剤と造影剤(バリウム)を飲んで、胃のX線写真を撮影します。内視鏡検査はいわゆる胃カメラ検査で、細い管を口または鼻から入れて、胃の内部を直接観察します。どちらも胃や食道、十二指腸の異常がわかります。
	胃内視鏡検査		—	
	便潜血反応検査		—	便に血が混じっていないかを調べます。陽性の場合、大腸がんやポリープ、痔などが疑われます。
	腹部超音波検査		—	超音波のはね返りを利用して、腹部の内臓に異常がないかを調べます。肝臓や腎臓、すい臓などの病気の発見に役立ちます。
	視力		裸眼視力0.8~1.2	視力検査では近視や遠視、乱視などが、聴力検査では難聴やその程度がわかります。
	聴力		1,000Hz・4,000Hz いずれも所見なし	

毎年の変化にも注目!

「基準値内だけれど、年々数値が悪化している」という項目は要注意。もしかしたら、からだの状態が悪くなっているかもしれません。今のままだと、今後基準値を超えてしまう可能性もあります。この機会に生活習慣を見直し、翌年の健診で変化を確認しましょう。



「メタボ」で食い止めることが大切

メタボ＝単に太っていること、と思っていませんか？実は、**メタボは病気の一手手前～発病し始めた段階**であり、生活習慣病を食い止められるかどうか、のターニングポイントにあたります。

生活習慣病が進む流れ

レベル1 **よくない生活習慣**

- 食べすぎ、脂肪や塩分のとりすぎ
- 運動不足
- タバコ
- 睡眠不足
- お酒の飲みすぎ
- ストレス など



高血圧・脂質異常・高血糖といったリスクの重なりが多いと川の勢いが増す＝血管の傷みが急速に進み、病気が進行しやすくなります。

レベル4 **重症化が進む**

- 心臓の病気(心筋梗塞や狭心症など)
- 脳の血管が詰まる・破れる(脳梗塞・脳卒中など)
- 糖尿病の合併症(失明など)

レベル2 **内臓脂肪が溜まる**

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

メタボリックシンドローム
この段階で生活を見直すかどうかのターニングポイント！

レベル3 **生活習慣病を発病**

- 肥満症(特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル5 **生活機能の低下・要介護**

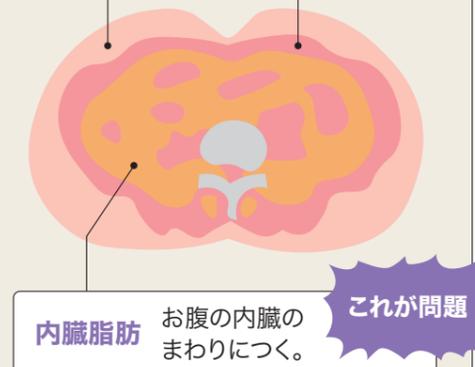
- 日常生活における支障
- 半身のマヒ
- 認知症 など

どう違う？ 肥満とメタボ

- **肥満**
BMI25以上。身長に比較して体重が重い状態。
- **肥満症**
体脂肪が多すぎて健康に害がある、または害が出る可能性がある状態。
- **メタボ**
内臓脂肪の蓄積により血圧・脂質・血糖の異常が重なって、動脈硬化のリスクが高い状態。

皮下脂肪
皮膚と筋肉の間につく。下っ腹やお尻などにつきやすい。

異所性脂肪
筋肉や臓器の細胞につく。生活習慣病の発病にも影響する。



内臓脂肪 お腹の内臓のまわりにつく。

↓ 内臓脂肪が多いと…

血圧や血糖値を上げる生理活性物質(アディポサイトカイン)が出る・血液中の中性脂肪が増える

血管の傷みが進行し、心臓病や脳卒中などの大きな病気につながる

内臓脂肪を減らすことが重要！

厚生労働省生活習慣病対策室資料をもとに作成

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲 男性 85cm以上・女性 90cm以上

+

● 高血圧 ● 脂質異常 ● 高血糖

のうち

2つ以上当てはまる → **メタボリックシンドローム**

1つ当てはまる → **メタボ予備群**

内臓脂肪の面積 100cm²に相当

これを超えるとからだにさまざまな異常が出やすくなります

今なら、まだ間に合います！！

川は下から上には流れません。そして、激しい流れの中で上に戻るの難しいもの。早い段階で、生活習慣を見直し、この危険な流れから抜け出すことが大切です。

項目別解説 /

血 圧

あなたの検査結果はどのゾーン??

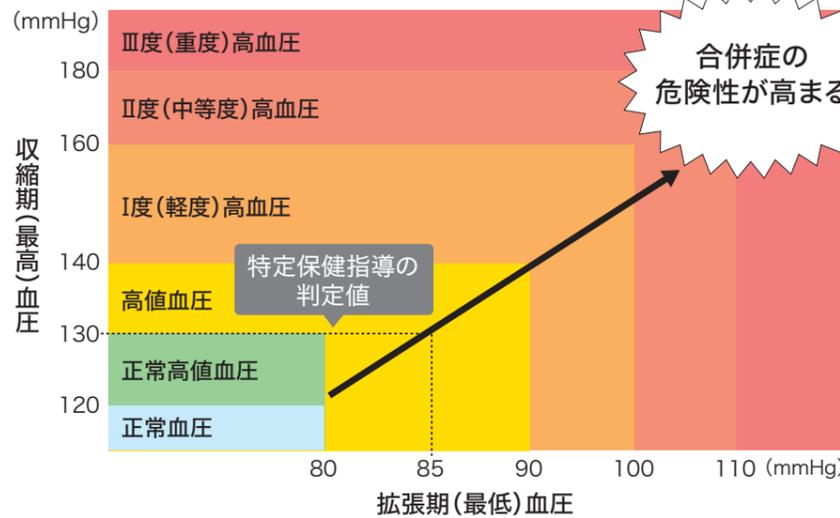
	基準範囲	生活習慣改善 (保健指導)	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても数値改善しないなら医療機関へ	すぐに医療機関へ
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上

厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

■ どこからが「高血圧」? 血圧の数値が高いほど、心臓病などの危険性が高い!

高血圧の診断基準
収縮期 **140mmHg**以上
または
拡張期 **90mmHg**以上

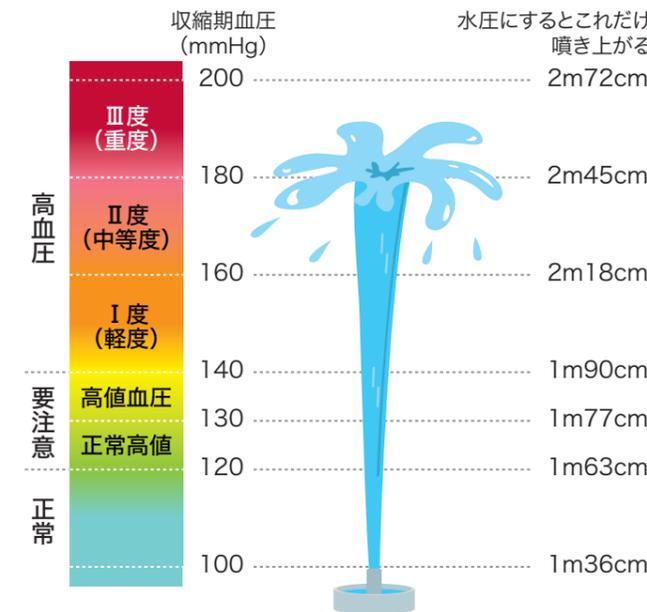
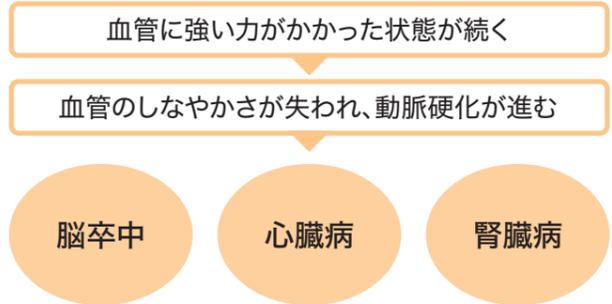
血圧が高いほど、合併症を起こす危険性が高くなります。なお、高血圧の基準を下回っている場合でも油断は禁物。**正常高値の段階でも動脈硬化は進んでいきます。**正常血圧を目指して生活習慣の見直しが必要です。



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」をもとに作成

■ 血圧が高い=血管を傷つける 水圧に変換して、血管にかかる負担をイメージ!

血圧は、自分では気づきにくいからだのトラブルをいち早く知らせるサインの1つ。**血圧が高くても、ほとんどの場合症状はありませんが、放っておくと大きな病気(合併症など)を引き起こします。**



国立保健医療科学院「保健指導における学習教材集B-7」を参考に作成

■ あなたの血圧、こんなことが影響しているかも?

塩分のとりすぎ

血液中の塩分(ナトリウム)の濃度が一定以上になると、からだは塩分濃度をうすめて元に戻すために水分を多く取り入れ、血液を水増し。

肥満(内臓脂肪)

脂肪細胞から分泌される物質の作用で血管が収縮したり、塩分が溜まりやすくなったりする。

お酒・タバコ

お酒を飲むと、一時的に血管が広がって血圧が下がるものの、飲みすぎると血管が収縮。また、タバコのニコチンも血管を収縮させる。

血液の量が増加

「混みすぎ!」

血管内がせまくなる

「せまーいっ」

こんなことも関係しています

- 腎臓病 → 塩分・水分の排出機能が低下して水分が溜まり、血圧上昇につながる。
- 糖尿病 → 血圧を調整する・塩分を排出するといった腎臓の機能も低下させる。
- ストレス ●加齢
- 遺伝 ●脂質異常症

血管の壁に大きな負担がかかる = 高血圧

COLUMN 「かくれ高血圧」がある!?

病院では正常なのに、自宅で測る血圧(家庭血圧)は高血圧の基準を超えているというケースがあります。これを「仮面高血圧(かくれ高血圧)」といい、心筋梗塞などの確率が高くなります。正確にご自身の血圧を把握するため、家庭血圧の測定をおすすめします。

家庭血圧の「高血圧」の基準
収縮期135mmHg以上
または 拡張期85mmHg以上

医療機関を受診

自宅で血圧を測るときのポイント

- 朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測定する。
- 1~2分安静にしてから測る。
- 測定前のタバコ、お酒、カフェインは避ける。
- 原則として2回測り、2回とも記録する。

高血圧予防・改善のポイント

- 適正体重の維持**
適正体重を超えている場合、手っ取り早く血圧を下げる方法は、減量です。適度な運動と食生活の見直しで減量に挑戦! 体重の3%を減らすのが効果的です。
- 減塩・排塩**
「1日1gの減塩で、収縮期血圧1mmHg強の低下」の効果があります。
- 節酒・禁煙**
禁酒でなくても、適量を守れば1~2週間で効果が! タバコは1本であっても害があるので、「減煙」ではなく「禁煙」しましょう。

改善の方法については
16ページからのCHAPTER3へ▶▶▶

項目別解説 /

血糖

あなたの検査結果はどのゾーン??

*随時血糖で判定する場合も、基準範囲等は空腹時血糖と同じです。

	基準範囲	生活習慣改善 (保健指導)	医療機関を受診
空腹時血糖* (mg/dl)	100未満	100以上	126以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6以上	6.5以上

厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

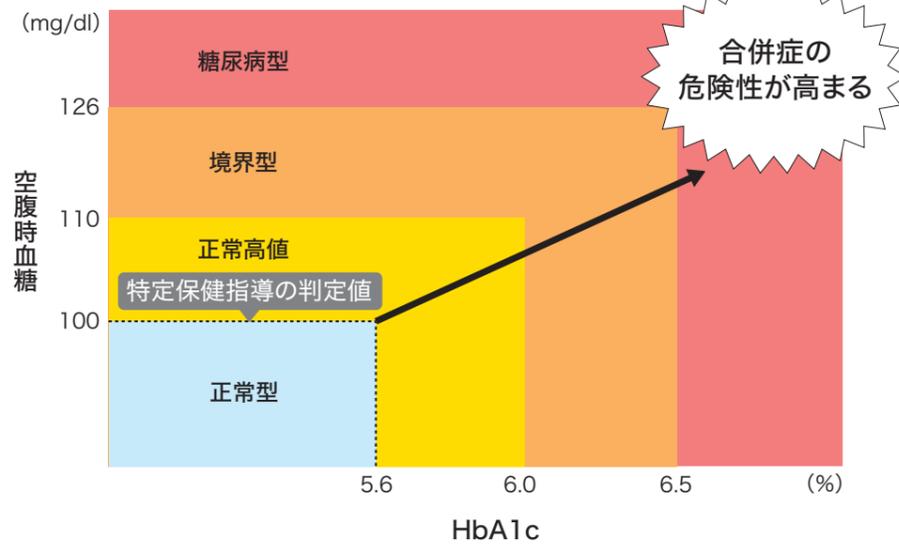
どこからが「糖尿病」?

HbA1cが高いほど、合併症の危険性アップ /

糖尿病の診断基準
空腹時血糖 **126mg/dl**以上
または
HbA1c **6.5%**以上

境界型や正常高値でも合併症の危険性が高まります。今のうちに生活習慣を改善することが大切です。

※すでに治療中でHbA1cが7.0%以上の方は、血糖管理が良好ではない可能性がありますので、主治医に相談してください。



日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド 2022-2023」をもとに作成

血糖値が高い＝血管の破壊が進む

血糖(血液中のブドウ糖)は全身の細胞が生きていくために欠かせないエネルギー源ですが、多すぎる状態が続くと、血管を傷つけてしまいます。

血液中にブドウ糖があふれた状態が続く

全身の血管が傷つき、動脈硬化が進む

脳卒中

心臓病

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症については、11ページへ▶▶▶

血糖値が上がる主な要因

食べすぎ・
運動不足

肥満

お酒・
タバコ

血糖値を一定に保つホルモン「インスリン」の分泌が低下・効きが悪くなる

血糖値が高いままになる

ほかにも…
歯周病は糖尿病と互いに影響し合い悪化させることがわかっています。
→丁寧な歯のケアと定期的な歯科検診受診が必要です。

糖尿病の合併症って?

血糖値が高いまま放置すると、合併症が進行して、気づいたときには生活に支障が出てしまうことがあります。

細い血管で起こる合併症

糖尿病性網膜症
目の奥の細い血管が傷つくことで視力が低下。失明の危険もある。

糖尿病性腎症
腎臓の毛細血管が傷ついて、ろ過機能が低下する。

糖尿病性神経障害
手足のしびれや顔・目の筋肉のマヒが起きたり、ケガをしても痛みを感じにくくなったりする。

太い血管で起こる合併症

脳卒中
血管が詰まる「脳梗塞」や、血管が破れる「脳出血」が発生。

心臓病
心臓の血管が詰まる「心筋梗塞」・血液の流れが悪くなる「狭心症」が発生。

閉塞性動脈硬化症
手足の血流が悪化し、歩けないほどの痛みが出たり、ちょっとした傷から壊疽(えそ)を起こしたりする。

がん、認知症、肺炎、皮膚炎なども起こりやすくなります

糖尿病の3大合併症

足で壊疽が起きていても、同時に神経障害も起きているせいで、痛みを感じないまま壊疽が進行してしまい、足の切断に至ることも少なくありません。そうなる前に、血糖管理をしっかり行いましょう!

COLUMN

食べ方で血糖値の上昇が変わる!?

食べ方を工夫すると、血糖値の変動をゆるやかにして血管の負担を減らすことができます。

- 食事の間隔を空けすぎない。簡単なものでよいので、朝食もとる。
- 野菜(糖の吸収を抑える効果がある食物繊維が豊富)を意識的にとる。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 間食、甘い飲み物、お酒を控える。

野菜のおかずから先に食べるのもおすすめ。



主食は未精製のもの(雑穀米・ライ麦パンなど)がおすすめです。

糖尿病予防・血糖値改善のポイント

- **まずは減量から**
適正体重を超えている場合は、体重の3%を減らすだけで、血糖値改善効果が期待できます。
- **運動は魔法の薬**
運動には、「糖が使われて血糖値が下がる」「内臓脂肪が減ってインスリンの効きがよくなる」「筋肉量が増えて糖の消費量が増える」のトリプル効果が!
- **禁煙**
タバコは、血糖値を上昇させ、かつインスリンの働きを妨げます。血糖値改善のためには禁煙が欠かせません。

改善の方法については16ページからのCHAPTER3へ▶▶▶

項目別解説 /

脂 質

あなたの検査結果はどのゾーン??

< >内は、空腹時中性脂肪の代わりに「随時中性脂肪」、LDLコレステロールの代わりに「Non-HDLコレステロール」で判定するときの値です。

	基準範囲	生活習慣改善 (保健指導)	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても数値改善しないなら医療機関へ	すぐに医療機関へ
空腹時中性脂肪 (mg/dl)	150未満 <175未満>	150以上 <175以上>	300以上	500以上
LDL(悪玉)コレステロール (mg/dl)	120未満 <150未満>	120以上 <150以上>	140以上 <170以上>	180以上 <210以上>
HDL(善玉)コレステロール (mg/dl)	40以上	40未満	—	—

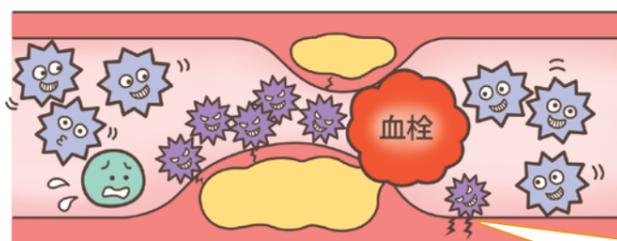
厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

脂質異常症 = 血管が詰まりやすい

コレステロールは細胞膜やホルモンの材料になり、中性脂肪はエネルギー源になります。本来どちらもからだに必要なものですが、LDL(悪玉)や中性脂肪が多い、またはHDL(善玉)が少ない脂質異常の状態が続くと、血管が詰まりやすくなります。

LDL(悪玉)コレステロールが血管の壁に侵入して、血液の壁にかたまりができる

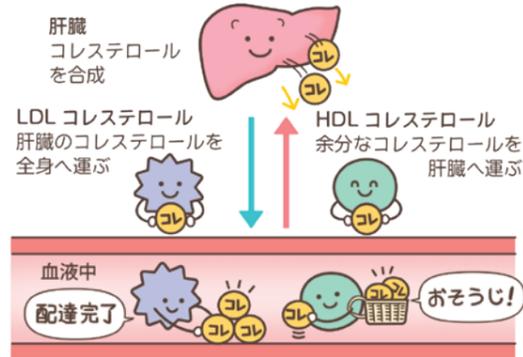
かたまりが破れると、血栓ができ、細い血管で詰まる



脳卒中

心臓病

LDLとHDLはコレステロールを運ぶ



脂質異常になる主な原因

- 食べすぎ・運動不足
- 肥満
- お酒・タバコ

中性脂肪が多いと、LDLより血管に入り込みやすい、小型のLDLが増えます。



タイプ別改善ポイント

- LDLが高い: 飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を避け、食物繊維をとる
- HDLが低い: 禁煙・適度な運動
- 中性脂肪が高い: 食べすぎ・飲みすぎ改善

改善の方法については16ページからのCHAPTER3へ▶▶▶

COLUMN

摂取する「油」の見直しで数値改善!?

意識してとる

オメガ3脂肪酸(不飽和脂肪酸)
青魚、アマニ油、エゴマ油 など

なるべく控える

動物性の脂(飽和脂肪酸)
肉の脂、バター、ラード など
トランス脂肪酸
マーガリン、ショートニング など

項目別解説 /

肝 機 能

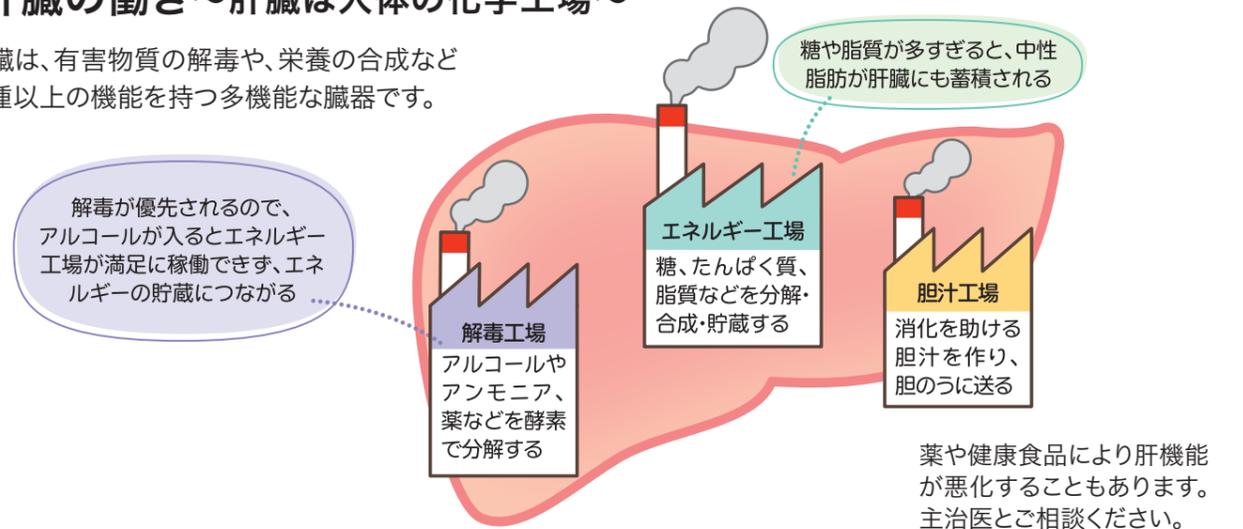
あなたの検査結果はどのゾーン??

	基準範囲	生活習慣改善 (保健指導)	医療機関を受診
AST(GOT) (U/L)	31未満	31以上	51以上
ALT(GPT) (U/L)	31未満	31以上	51以上
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	51未満	51以上	101以上

厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

肝臓の働き～肝臓は人体の化学工場～

肝臓は、有害物質の解毒や、栄養の合成など500種以上の機能を持つ多機能な臓器です。



肝臓に脂肪→硬くなって働き低下

お酒の飲みすぎや食べすぎ・運動不足が続くと、肝臓に脂肪が溜まり、脂肪肝や肝炎になります。進行して肝臓が硬くなると元には戻らないため、**早めの対策が大切**です。

増えすぎた脂肪が肝臓に溜まり、細胞を圧迫して炎症が起こる

炎症と修復のくり返しで肝臓に傷あとが残り、肝臓がだんだんと硬くなる

肝硬変

肝がん

検査値から疑われる病気

※診断には詳細な検査も必要です。

ASTがALTよりも高く基準値外
→肝硬変やアルコール性肝障害の疑い

ALTがASTよりも高く基準値外
→非アルコール性脂肪肝の疑い

γ-GTが高く飲酒習慣がある
→アルコール性肝障害や肝がんの疑い

改善の方法については16ページからのCHAPTER3へ▶▶▶

COLUMN

まずは、肝炎ウイルス検査を!

肝硬変や肝がんの半数以上は肝炎ウイルスによるものです。ウイルスに感染していると、数値が基準値内でも肝炎が進行しているかもしれません。国は、すべての人が一生に一回はウイルス検査を受ける必要があるとしています。

全国健康保険協会が実施する生活習慣病予防健診では、一般健診とあわせて肝炎ウイルス検査(HCV抗体検査、HBs抗原検査)を受診することができます(過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は受診できません)。

項目別解説 /

腎機能

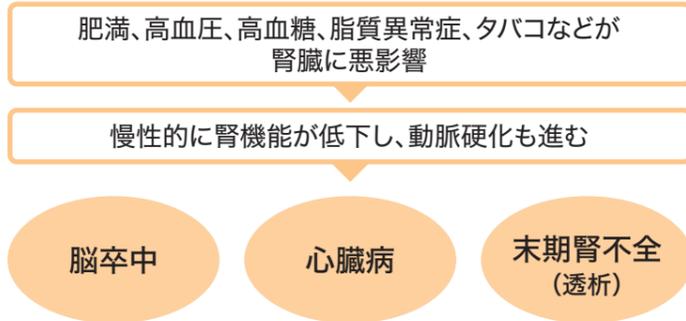
あなたの検査結果はどのゾーン??

	基準範囲	生活習慣改善 (保健指導)	医療機関を受診
尿たんぱく	(-)	(±)	(+)以上
尿潜血反応	(-)	(±)	(+)以上
血清クレアチニン (mg/dl)	男:~1.00 女:~0.70	男:1.01~1.09 女:0.71~0.79	男:1.10~ 女:0.80~
eGFR (ml/min/1.73m ²)	60.0以上	60.0未満	45.0未満

厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」、
日本人間ドック学会判定区分(2024年度版)をもとに作成

■ 腎臓の機能が低下した状態が続くCKD

腎臓に障害があるか、慢性的に腎機能が低下した状態を**CKD(慢性腎臓病)**といいます。



CKDの診断基準
尿検査の異常(尿たんぱく陽性など) または
eGFR 60 ml/min/1.73m²未満
3か月以上続いている

■ 腎臓の働き

腎臓は、血液が最も流れる臓器。ソラマメのような形をしたこぶし大の臓器で、左右に1つずつあります。

3 赤血球をつくるホルモンを分泌する

1 血液をろ過して老廃物をからだから追い出す



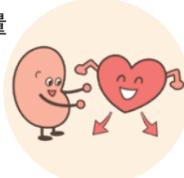
2 体内の水分や血液の酸性度を整える



4 骨づくりをサポートするビタミンをつくる



5 塩分量・水分量を調整して血圧をコントロールする



腎臓は一度悪くなると戻りません。早めの発見・対策を!

腎機能は低下すると、元には戻りません。CKDは初期には自覚症状がないため、健診の数値等で腎機能の低下を早期発見し、早期に治療することで病気の進行を遅らせることが大切です。

健診で「医療機関を受診」と判定されたら、お早めに医療機関を受診してください。

CKDが進行すると、人工透析が必要になることがあります。透析は腎臓を治療するものではなく、腎臓の代わりに老廃物や余分な塩分・水分を排出するものです。



改善の方法については16ページからのCHAPTER3へ▶▶▶

項目別解説 /

尿酸値

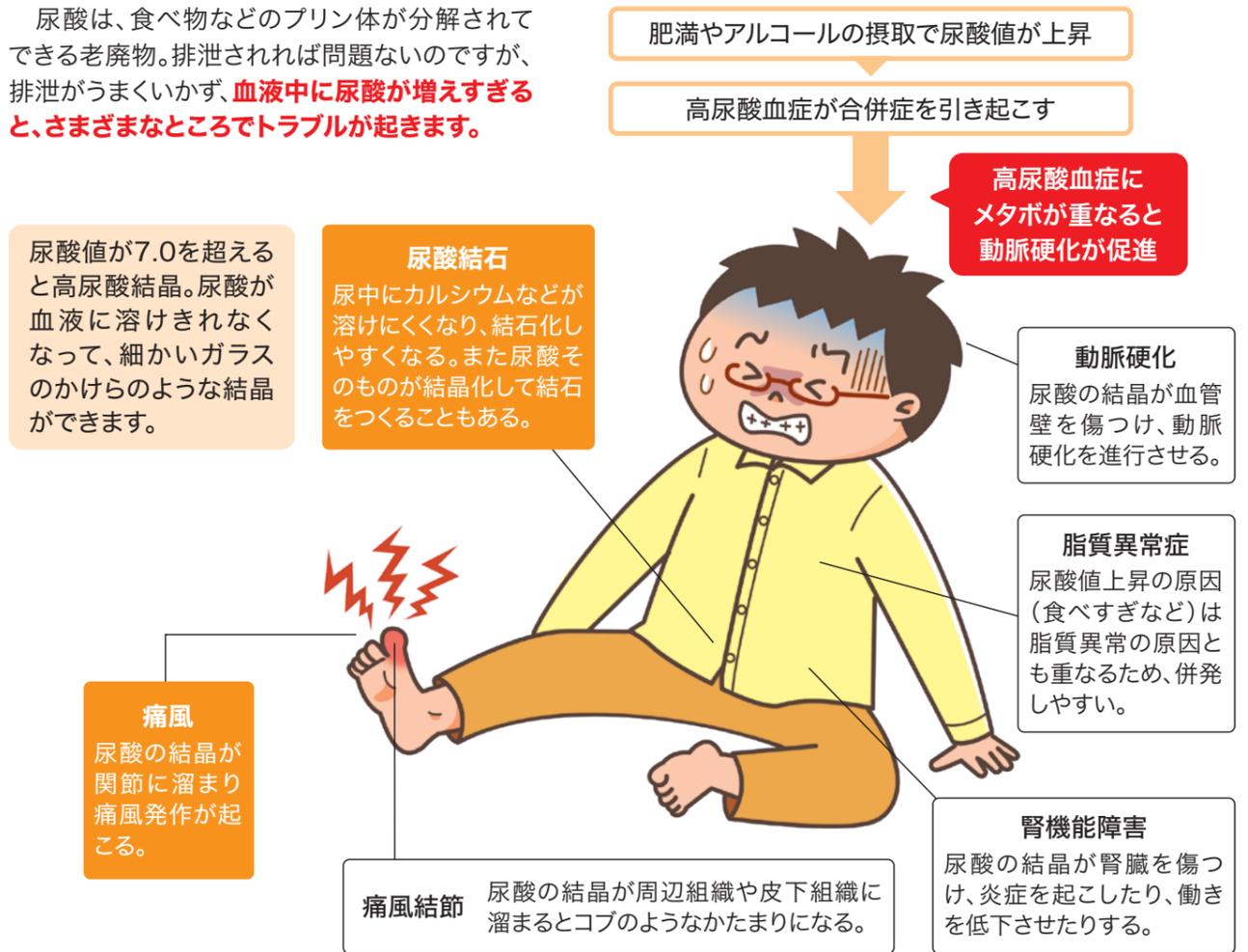
あなたの検査結果はどのゾーン??

	基準範囲	軽度異常	医療機関を受診	
			要再検査・生活習慣改善	要精密検査・治療
尿酸(UA) (mg/dl)	2.1~7.0	7.1~7.9	2.0以下 8.0~8.9	9.0以上

日本人間ドック学会判定区分(2024年度版)

■ 尿酸値が高いと尿酸の結晶が溜まる

尿酸は、食べ物などのプリン体が分解されてできる老廃物。排泄されれば問題ないのですが、排泄がうまくいかず、**血液中に尿酸が増えすぎると、さまざまなところでトラブルが起きます。**



COLUMN

痛風患者は昔より増えています

厚生労働省「国民生活基礎調査」*によると、痛風患者はここ20年近くで倍以上に増えています。男性の病気と思われていた痛風ですが、尿酸の排泄を促す女性ホルモンの分泌が減る、閉経後の女性も要注意です。

*「傷病別にみた通院者率」より、痛風の通院者率の令和4年と平成10年の比較

高尿酸血症に肥満が影響

内臓脂肪の蓄積は、インスリンの働きを悪くし、尿酸の排泄を妨げると考えられています。

改善の方法については16ページからのCHAPTER3へ▶▶▶

運動

まずは今より多くからだを動かすことが大切！
できることからやればOK。

1日の運動量の目安は
「合計60分歩く」「8,000歩」

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

からだをよく動かす人は、心臓や血管の病気、
がん、認知症等になりにくいことがわかっています。

まずは
ココから

普通に歩く以上の強さの
活動を1日合計で60分

歩数なら1日8,000歩

日本人の
1日の
歩数の平均
6,278歩*

1日あたり
プラス10~20分
(1,000~2,000歩)
を意識！

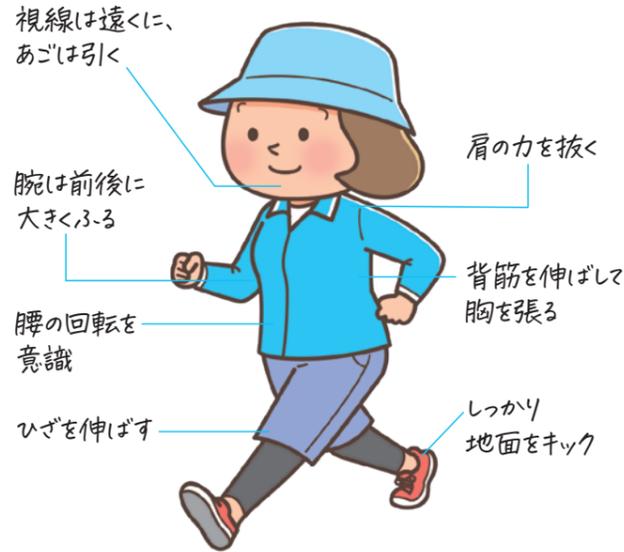
*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」より

レベル
アップ!

「息がはずみ、汗をかく程度」
以上の運動を週60分以上



効果の高い歩き方



仲間と一緒に取り組んだり、名所めぐりや写真撮影等、趣味と結びつけたりすると、続けやすくなります。

注意点

- いきなり激しい運動をすると、ケガや病気につながりかねません。健康状態や体力などに合わせて、強さや時間を調整しましょう。水分補給等もお忘れなく。
- 体調がよくないときは、無理をしないでください。
- ケガや病気で、医師から運動を制限されている場合は、その指示に従ってください。

テレワークだけの日は3,000~4,000歩減る!?

座りっぱなしはからだに毒

座りっぱなしの
時間が長いと、
血糖値や中性脂肪
などに悪影響が及ぶ

座りっぱなしを避ける
(例 30分に1回のブレイク)
※ブレイク…座位を中断すること

座りすぎ
を防ぐ
工夫

- ごみ箱やリモコンなどは離れたところに置く
- コーヒーやお茶をいれに席を立つ
- 自分に合った高さの机や棚で立って作業する
- テレビCMの時間は必ず席を立つ など

Q 1回に20分以上動かないとダメ?

A 短い時間の運動を積み重ねる「こま切れ運動」でも、脂肪を減らし、血圧や血糖などの数値を改善する効果があります。ライフスタイルに合わせて、できることから取り組みればOKです。

Q 運動を毎日難しいかも…?

A 毎日が難しいときは、週の合計で考えて大丈夫です。なお、「週1回・60分の運動」でも生活習慣病予防などの効果が期待できるので、週末に好きなスポーツなどでしっかりからだを動かすのもおすすめです。

意外に消費できる! 普段の生活をアクティブに過ごそう

※消費カロリーは体重70kgの場合、安静時に消費するカロリーを除いた値

階段を使う



1日10分、
速くのぼれば

-91
kcal

1駅・バス停1つ分歩く



30分の速歩きで

-116
kcal

自転車で出かける



通勤や買い物で
30分乗れば

-105
kcal

荷物を運ぶ



軽い荷物運び
15分で

-44
kcal

犬の散歩をする



普通の
速さの散歩30分で

-70
kcal

子どもと遊ぶ



20分
活発に遊べば

-112
kcal

テレビを見ながらゆるトレ



腹筋や腕立てふせを
すきま時間10分で

-33
kcal

実は、**軽めの筋トレと軽い荷物運びの強度はほぼ同じ**。しっかり動くことを意識すれば、普段の生活が運動になります。特に忙しくて運動の時間がとれない方ほど、日常生活の中で活発に動くことが、運動量を増やすポイントです。



COLUMN

週
2~3回

「+筋トレ」で健康効果アップ

筋力は、年齢に関係なく鍛えることができます。年齢を重ねるほど筋肉量は落ちやすいので、筋トレで維持しましょう。

こんな効果が!

- 筋肉量が増えて、代謝がよくなり、太りにくくなる
- 骨や関節などの動きをよくする
- 肩こり・腰痛の改善
- 糖尿病や心臓の病気等を予防 など

脚の大きい筋肉を鍛えるスクワット

両足を肩幅に開いて立ち、「ゆっくりお尻をうしろに引いてひざを曲げる」→「元に戻る」を繰り返す ※息は止めないようにする



ひざがつま先より
前に出ないように注意

食生活

不要な脂肪を減らし、健康度をアップさせる秘訣は、栄養バランスのよい食事です！

栄養バランスのよい食事のポイントは「主食」「主菜」「副菜」をそろえること！

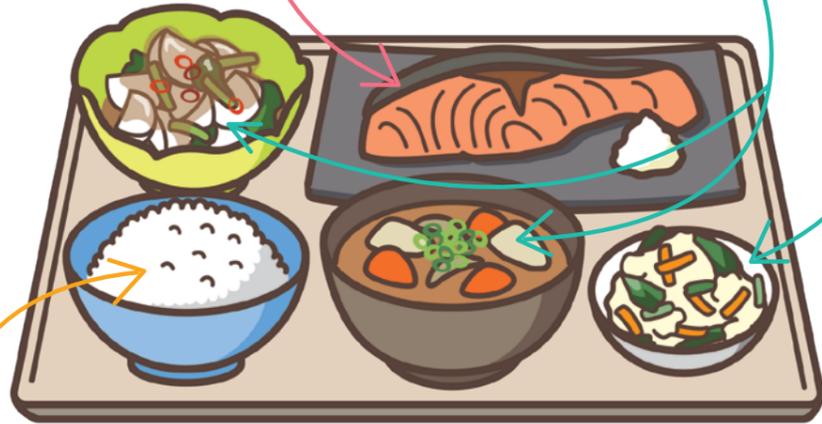
カロリーを抑えて、バランスよく栄養をとることができます。

主菜

たんぱく質や脂質が豊富な食材がメインの大きなおかず
●魚 ●肉 ●卵 ●大豆製品 など

副菜

ビタミンや食物繊維が豊富な食材がメインの小さなおかず
●野菜 ●きのこ ●海藻 ●いも類 など



主食

からだを動かすエネルギーになる炭水化物メインの料理
●ご飯 ●パン ●めん類 など

基本の組み合わせ

主食 主菜 副菜 を 1品ずつ + 「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」のうち2品

こんな食事は要注意！

主食 + 主食

カロリー&糖質のとりすぎ



肥満、
血糖値上昇

主菜 が2品以上

カロリー&脂質のとりすぎ



肥満や
脂質異常の
もとになる

副菜 がない

ビタミン・食物繊維不足



糖尿病や
大腸がんの
リスクアップ

主菜 がない

たんぱく質不足



筋肉量・
免疫機能の
低下、貧血につながる

■あなたに必要な1日のカロリーは？

(単位 kcal)

性別	身体活動レベル	30~49歳	50~64歳	65~74歳
男性	低い	2,300	2,200	2,050
	ふつう	2,700	2,600	2,400
	高い	3,050	2,950	2,750
女性	低い	1,750	1,650	1,550
	ふつう	2,050	1,950	1,850
	高い	2,350	2,250	2,100

身体活動レベルについて

- 低 い: ほとんど外出しない、生活の大部分を座って過ごす
- ふつう: 座位中心の仕事だが、移動や立って行う作業・接客等がある、通勤・買い物・家事・軽いスポーツを行っている
- 高 い: 移動や立って行う作業が多い仕事をしている、スポーツなど活発な運動習慣がある

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

■1日の目安量はどのくらい？

※18~69歳のメタボ解消を目指す男性や活動量がふつうの女性の場合。

主食(主に炭水化物)

ご飯(1杯200g)なら 3杯程度

これ全部で1日の目安量

ご飯 茶碗1杯
(200g)



食パン1枚
(6枚切り・60g)



うどん1杯
(ゆで300g)



うどん1杯でおにぎり2個分に相当します



炭水化物も健康維持に必要なものなので、主食を抜いてしまうような極端なダイエットは危険です。適量を取りましょう。

主菜(主にたんぱく質)

魚・肉・卵・大豆料理から3~5皿

これ全部で1日の目安量

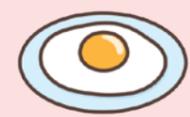
焼き魚 1尾
(さんまの塩焼き)



肉野菜炒め
(豚肩ロース100g)



目玉焼き
(卵1個)



肉料理が多いと、油やカロリーのとりすぎにつながります。魚や大豆料理も組み合わせるのがポイントです。



副菜

野菜・きのこ・海藻等の料理5皿程度

これ全部で1日の目安量

野菜料理
5皿
||
野菜350g

ひじきの煮物



野菜サラダ



具たくさん味噌汁



ほうれん草のお浸し



きのこソテー



日本人の野菜摂取量の平均は、280.5g*。
→毎日の食事に野菜のおかずを1皿
プラスすることを意識！

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」より

牛乳・乳製品

牛乳コップ1杯程度

牛乳なら
200ml



牛乳



スライスチーズなら
2枚



ヨーグルトなら
2カップ



ヨーグルト



果物

200g程度 (果物は糖分が多いので、とりすぎには注意。)

みかんなら
2個



りんごなら
1個



バナナなら
2本



ぶどうなら
1房



■ 食事パターン別 改善のポイント

外食のとき

Point 炭水化物や脂質が多く、高カロリーの傾向があります。また、単品メニューなどの場合は、野菜が少なくなりがちです。
▶ 主食と油のとりすぎに注意し、野菜を意識してとる

定食を選ぶ



主食+主食のセットは避ける



違う調理法の料理にする



主食を減らす



食べすぎてしまった場合は、**1日の食事全体、あるいは2~3日でカロリーを調整**するのも1つの方法です。



まめ知識

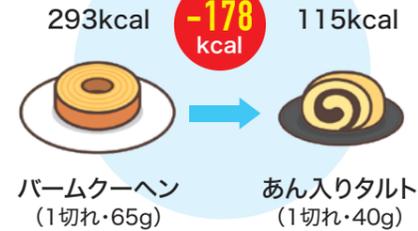
1日200kcal余分に食べると…1年間で約10kg増!
200kcal×365日÷7000 (1kg増えるのに必要なカロリー) = 約10.4kg

普段の小さな積み重ねが減量成功のカギ…!

間食するとき

Point お腹がすいていないのに気分でも食べてしまいがち。一方で、我慢しすぎると、反動でドカ食いはしる可能性もあります。
▶ 1日200kcal以内を目安に、少量を楽しむ

和菓子を選ぶ



クリーム・バターを避ける



量を減らす



食べたら動いて消費する



- 食べすぎを防ぐ工夫
- お茶と一緒に味わって、満足感を高める
 - 食べる時間を決めておく
 - 食べたら歯をみがく



中食(コンビニ食など)のとき

Point コンビニメニューは充実しているものの、つい、好きなものばかり選んで、栄養バランスが偏りやすくなります。
▶ 「主食」「主菜」「副菜」がそろうように選ぶのが基本

品数(野菜)が多い弁当を選ぶ



主食は1品にする



サイドメニューを変える



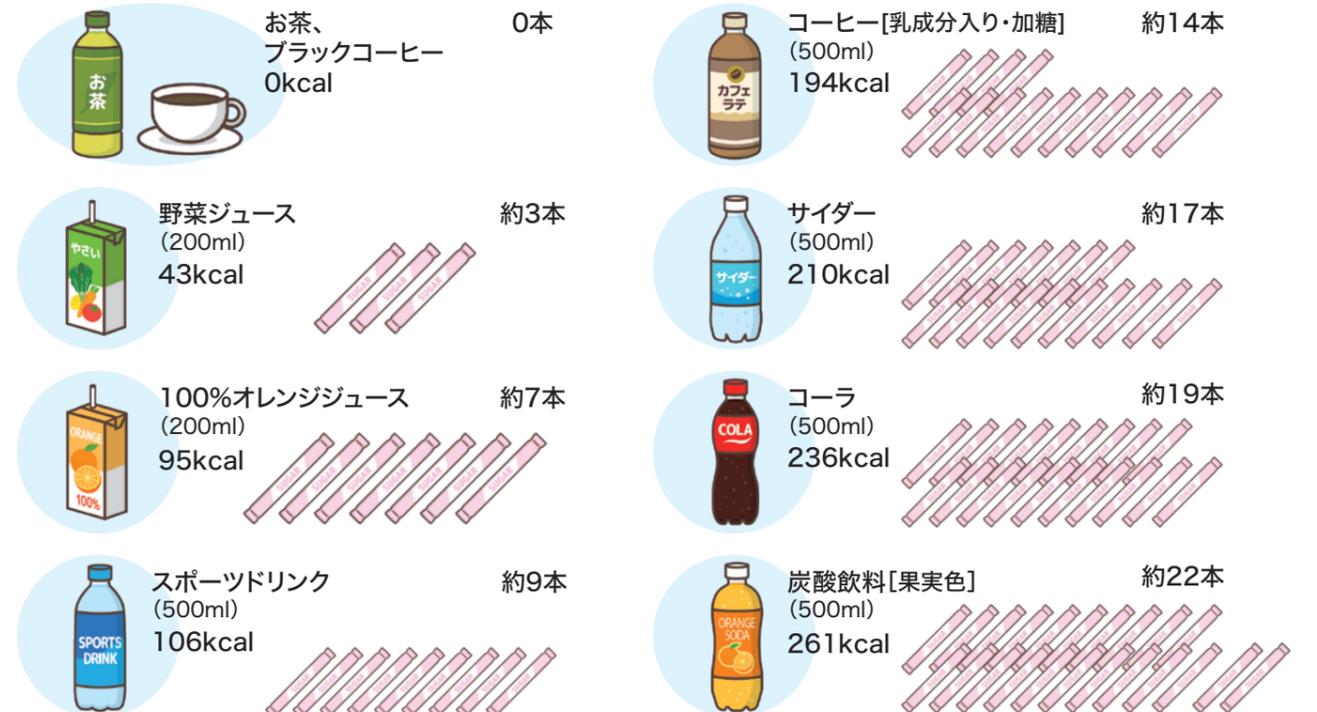
小さいサイズにする



パッケージでカロリーや塩分を確認してみましょう。1食あたり600~700kcalが目安です。



■ 飲み物の糖質量をスティックシュガー(3g)に換算すると?



20~21ページは、文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」および、女子栄養大学出版部「エネルギー早わかり 第5版」「毎日の食事のカロリーガイド 第3版」をもとに計算。一部ファストフード店等のデータ。

「ムリなく減塩」のコツ

1日の塩分量の目標

●男性:7.5g未満 ●女性:6.5g未満 ●高血圧の方:6.0g未満

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

めん類のつゆやスープは残す



スープを半分残せば **約2g減**

汁物は具たくさんにする



みその使用量と飲む汁の量が減って **約0.3g減**

香味野菜や香辛料で味にメリハリ



しょうゆの半量をお酢に置き換えれば **約0.5g減**

調味料は「かける」より「つける」



しょうゆの使用量が小さじ1/2減ると **約0.5g減**

パンやめんよりもご飯を選ぶ



食パン(6枚切り)1枚をご飯(150g)に代えて **約0.7g減**

漬物・佃煮・塩辛などは少なめに



たくあん5切れを3切れにすると **約0.4g減**

減塩調味料・減塩食品を活用する



しょうゆ(大さじ1杯)を40%減塩タイプにして **約1g減**

国の調査*によると、日本人の1日の塩分の平均摂取量は約10g。つまり、**1日約3g減らすのが目安**です。まずは「今より減らすこと」を意識して、できることから取り組んでみましょう!

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」より



参考:消費者庁「栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる」、国立健康・栄養研究所「保健指導、食事、運動、エネルギー代謝に関するQ&A集」、文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(第八訂)」

COLUMN

カリウムで「排塩」を促そう

減塩とあわせて意識したいのが、塩分をからだの外に出す「排塩」です。野菜などに豊富な**カリウムには、余分な塩分の排出を促す働きがあります。**

カリウムが豊富な食品

- 野菜:ほうれんそう、ブロッコリー、かぼちゃ など
- 海藻:わかめ、昆布、のり など
- イモ類:じゃがいも、さつまいも など
- 果物:バナナ、キウイ、りんご など



- カリウムは水に溶けやすいので、生で食べるほうが効率よく摂取できます。加熱するなら、「蒸す・電子レンジ調理にする」「煮汁ごと食べる料理にする」等の工夫をするとういでしょう。
- 腎臓の機能が低下している方は、カリウム制限が必要な場合があるため、主治医の指示に従ってください。
- 果物には糖分も多いので、食べすぎには注意してください。

「いつ」「どのように」食べるかも重要

太りやすさには、食事のタイミングや食べ方も関係しています。食事の内容とあわせて、食事をする時間や食べる早さも見直してみましょう。

こんな習慣を

朝食は抜きがち

朝食を抜くと、からだのリズムを司る体内時計が乱れて代謝が悪くなり、太りやすい体質になります。



こう改善する!

簡単なものでよいので、朝食をとる

ご飯やパンと一緒にたんぱく質をとると、体内時計が整いやすくなります。



昼は丼ものやめん類などの手軽なものをかき込む

早食いと満腹感を得にくくなり、食べすぎにつながります。また、血糖値が急上昇し、血管に大きな負担が!



サイドメニューで野菜をプラスして噛む回数アップ

野菜をとると栄養のバランスがよくなるだけでなく、自然と噛む回数が増えて、早食い防止に役立ちます。



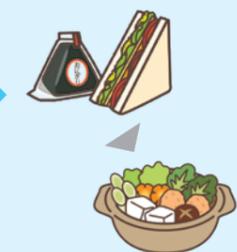
残業などで夕食が遅くなりがち

食事の間隔が空いた分、がっつき食べてしまい、カロリーのとりにすぎにつながります。



夕方におにぎりなどの軽食 → 帰宅後にあっさりしたおかずを

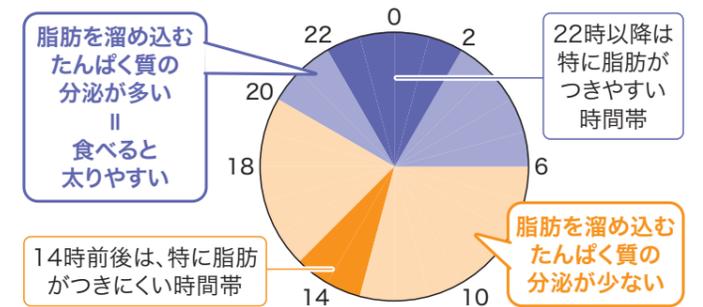
夕食を分けてとることで、夜のドカ食いを防止。また、睡眠中はエネルギー消費が少ないので、寝る2時間前には食べ終わるように心がけてください。



交代制勤務の場合の食事のポイント

- 勤務時間に合わせて、1日3食、なるべく決まった時間に食事をする。
- 夜間に食事をする場合も肉や魚などのおかず、野菜を取り入れる。「カップ麺だけ」「おにぎりだけ」といった主食のみの食事は避ける。
- 夜勤明けに食事をして寝るときは、油が多い料理を避け、うどんや野菜の煮物など、消化によいものにする。

「いつ食べるか」に着目した話題の学問 時間栄養学の考え方を取り入れてみよう!



日本大学薬学部 榛葉繁紀教授のデータをもとに作成

お酒

お酒にもカロリーがあり、中性脂肪につながります。
適量を知り、飲みすぎない環境をつくるのが大切です！

「節度ある適度な飲酒」は純アルコールで
1日20g程度* (女性は半量) *厚生労働省「健康日本21」より

40gを超えると生活習慣病の危険が高まります

生活習慣病の危険が高まるゾーン

頻度	1日あたりの純アルコール量				
	20g未満 (1合未満)	20g以上 40g未満 (1合以上)	40g以上 60g未満 (2合以上)	60g以上 100g未満 (3合以上)	100g以上 (5合以上)
毎日					
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

※女性はピンク部分も生活習慣病のリスクが高まります。

女性のお酒の適量は男性の半分

- 男性に比べ平均的に小柄な女性は、体内の水分量が少ないうえ、肝臓も小さく筋肉量も少ないため、アルコールの処理能力が低い。
- 女性は、女性ホルモンの働きによりアルコールの影響を受けやすい(乳がんリスクなど)。

お酒に弱い体質の人もある

- アルコールを分解する酵素の型が人により異なり、日本人は分解能力が低い酵素を持つ人が遺伝的に多い。

1日あたりの適量はどのくらい(女性はこの半分に)

純アルコール20g

アルコールの比重

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \div 100 \times 0.8$$

ビール (5%)  中瓶1本 <500ml>	日本酒 (15%)  1合 <180ml>	缶チューハイ (7%)  1缶 <350ml>	ワイン (12%)  グラス2杯 <200ml>	焼酎 (25%)  グラス1杯 <100ml>	ウイスキー (43%)  ダブル1杯 <60ml>
---	--	--	---	--	--

← 多 糖質量 少 →

お酒が脂肪のもとになる!?

お酒にもカロリーがあります。その量はアルコール1gあたり約7kcal。さらにアルコールが体内に入ると、肝臓で中性脂肪を合成する働きが活発になり、脂肪肝などにつながります。



Q お酒は肝臓が分解するんだから、太らないんじゃない?

A お酒がからだに入ると、アルコールの分解が優先され、その分、糖質・脂肪の燃焼を妨げます。また、左記の通り、中性脂肪を合成する働きが活発になるので、脂肪が溜まります。

Q 糖質オフのお酒は効果あり?

A 糖質はとりすぎると体脂肪増加の原因になるので、糖質に気をつかうのはとてもよいことです。ただし、糖質オフだからとたくさん飲んで逆効果。お酒はほどほどにとどめましょう。

飲酒パターン別 改善のポイント

外飲みのとき

Point 空腹でお酒を飲むと、アルコールが胃を早く通過して、腸ですぐに吸収されてしまい、血中アルコール濃度が急上昇します。

▶ 水分やおつまみをとる。ゆっくり飲める工夫をする

飲む前に食べる

飲む前に食べることで血中アルコール濃度を上がりにくくする



水などで割る

強いお酒は割って飲むか、水を一緒に飲んでアルコールの吸収をゆるやかにする



周囲に宣言を!

周囲に減酒や、自分が帰る時間を宣言しておく



揚げ物・塩辛いものに注意

揚げ物や塩辛いものは控えめに、野菜や網焼きなどを選ぶ



肝臓を休ませるために週に**2日は休肝日**をつくりましょう。週あたりの飲酒量が同じでも、休肝日がない方が死亡率が高いというデータ*もあります。

*厚生労働省 多目的コホート研究「飲酒パターンと総死亡との関連について」より



家飲みのとき

Point 家飲みはコントロールしやすい反面、「晩ご飯にいつものビール」というように飲酒が習慣化するおそれもあります。

▶ 晩酌の習慣を変えて、飲まなくてもよい習慣づくりを!

買い置きをしない

飲むためにはわざわざ買いに行かなければならない環境をつくる



ストレス解消は別の方法で

お酒以外でストレス発散(お笑い動画・泣ける映画など)



減酒仲間を見つける

「今日は飲まなかった」などを共有できる仲間がいれば心強い



COLUMN

プリン体と尿酸値にも要注意

ビールに多く含まれる「プリン体」。これは尿酸のもとになるもので、増えすぎた尿酸はからだに悪影響を及ぼします(15ページ参照)。食べ物や飲み物のプリン体でも尿酸値は上がりますが、さらに、お酒を飲みすぎると体内でプリン体がたくさん生まれ、尿酸値がより高くなります。

プリン体が多いお酒&おつまみ

ビール、レバー(特に鶏レバー)、魚卵、白子、エビ、イワシ、カツオなど



汗をかいてもお酒は抜けません

飲酒後のお風呂やサウナは、水分が抜けることで血中アルコール濃度が上がり、かえって危険です。入浴で血圧が下がりがりすぎて倒れることもあるので、ご注意ください。

禁煙

禁煙できないのは意志が弱いせいではありません。タバコの害や効果的な禁煙方法を知ってぜひ禁煙に挑戦を!

タバコを吸っていると、
健診でこんな異常が出やすい!

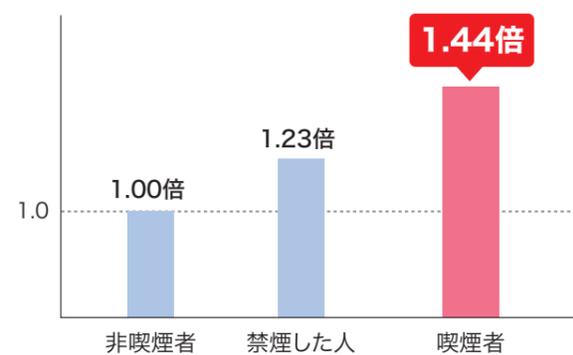
タバコの煙には5,000種類以上の有害物質、約70種類の発がん性物質が含まれており、さまざまな病気を引き起こします。

血圧 ニコチンが血管を収縮させ、血管にかかる圧力=血圧 **上昇↑**

脂質 HDL(善玉)コレステロール **減少↓**
LDL(悪玉)コレステロール **増加↑**
中性脂肪 **増加↑**

血糖 糖を細胞に取り込むインスリンの働きが悪くなり、血糖値 **上昇↑**

■喫煙状況別に見た 糖尿病発病の危険度



出典: Willi C et al. JAMA 298:2654-2664, 2007

喫煙と高血圧が重なると脳卒中や心臓病で死亡する確率が **約4倍**

喫煙と脂質異常が重なると心筋梗塞で死亡する確率が **約4倍**



ほかにも、肺の細胞が潰れて酸欠で苦しい状態になるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、認知症、がんなどの危険性が高まります。免疫機能も低下するため、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。

タバコにはこんな「もったいない」も

家族・仲間のからだを危険にさらす

受動喫煙だけでも病気のリスクが高まります。

大人

- 脳卒中
- 肺がん
- 狭心症、心筋梗塞
- 乳がん など

子ども

- ぜんそく
- 中耳炎
- せき、たん、息切れ
- むし歯 など

妊娠中に受動喫煙をすると、早産、低体重での出産、生まれた赤ちゃんの突然死などの危険性が高まります。

美容面にも悪影響

- しわ、肌の乾燥、脱毛
- お口の環境悪化、口臭



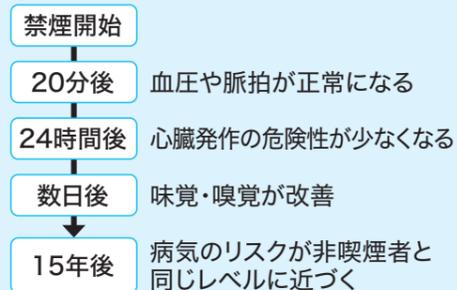
お金・時間を損する

- タバコ代がかかる
- 喫煙所を探す時間のロス



Q 今さら禁煙してももう遅いでしょう?

A 禁煙の効果はすぐ出ます!禁煙に遅すぎるとということはありません。今がやめ時です。



Q 換気扇の下で吸えばいいでしょう?

A 料理を作ると部屋でもにおいがするように、換気扇の下で吸っても、タバコの有害成分は部屋に残ります。また、喫煙した人の服や髪、息の中に残った有害な成分を周囲の人が吸ってしまいます(=3次喫煙)。これを防ぐには、禁煙しかありません。

■タイプ別 おすすめ禁煙方法

- 禁煙する自信がない人
- より確実に禁煙成功したい人
- 過去に禁煙して禁断症状が強かった人

禁煙外来で治療を受ける

医師のカウンセリングや医療用ニコチンパッチなどの使用で成功率も高く、ラクに禁煙できます。

- ✓ 12週間で5回の診療(2~4回目はオンラインも可)。
- ✓ 健康保険を使えば約13,000円(3割負担の場合)。加熱式タバコの喫煙者も健康保険が使えます。

健康保険適用の条件

- 1 ニコチン依存症の判定テストが5点以上
 - 2 [1日の平均喫煙本数] × 【これまでの喫煙年数】 = 200以上(35歳以上の方のみ)
 - 3 ただちに禁煙を始めたいと思っている
 - 4 禁煙外来についての説明を受け文書で同意する
- ※過去に健康保険で禁煙外来を受診した方は、前回治療の初回診察日から1年経過していること。

市販の禁煙補助薬を使う

禁煙補助薬は、市販のものもあり、街の薬局・薬店(ドラッグストアなど)で買うことができます。

ニコチンパッチ

- 1日1回起床時に貼るだけ
- 皮ふがかぶれることがある
- サイズを小さくしていくことで、スムーズに禁煙できる



ニコチンガム

- 短時間でニコチン切れのイライラを抑えられる
- 頬と歯茎の間にはさんで、ニコチンをゆっくり染み込ませるのがポイント



※ニコチンパッチ・ニコチンガムは、購入時に薬剤師の説明を受ける(ニコチンガムは登録販売者への相談でも可)。

■「吸いたい」気持ちへの対処法

あなたがタバコを吸いたくなるのはどんなときですか?

朝起きたとき

- 洗顔、歯みがき、朝食などの行動の順序を変える
- タバコを吸う代わりに水を飲む



食事・お酒の席

- 全面禁煙の店を選ぶ
- 食後すぐに歯をみがく
- コーヒー、アルコールは控える



イライラ・口寂しい

- 軽い運動をする
- アメをなめる、ガムを噛む
- 氷を含んで口を刺激する



COLUMN

加熱式タバコなら吸ってもいい?

健康や周囲への配慮から、加熱式に切り替えた方も多いかもしれませんが、加熱式も「タバコ」です。加熱式タバコからも卒業することが大切です。

- タバコの葉を加熱するので、一酸化炭素やニコチンをはじめとした有害物質が発生する。
- たとえ発がん性物質の量が少なくても、有害なものであることには変わりなく、健康被害は減らない。

加熱式タバコの喫煙者の呼気に有害物質が含まれており、それを周囲にまき散らすことになるため、加熱式であっても、パートナーや同僚などに影響が及びます。



こころ

「病は気から」という言葉もあるように、こころの健康とからだの健康はリンクしています。

ストレスサインを知っておき、早めに対処することが大切

こころの調子が落ちると、自律神経やホルモン分泌、免疫機能などに影響が出やすくなります。

高血圧・心臓病

免疫の病気
(アトピー性皮膚炎など)

ストレスが影響する主なからだの病気・症状

胃痛・下痢・便秘

更年期障害

糖尿病がある人はうつ病になりやすく、反対にうつ病の人は糖尿病になりやすいということもわかっています。

ストレスサインの例

こころ	<ul style="list-style-type: none"> 気分が沈む 何をしても元気が出ない イライラして怒りっぽい 理由もなく不安になる
からだ	<ul style="list-style-type: none"> 食欲がない 眠れない/過度に寝てしまう だるい、疲れやすい 頭痛 集中できない 動悸 不眠 肩こり めまい
行動	<ul style="list-style-type: none"> 服装が乱れてきた 遅刻や休みが増えた ミスや物忘れが多い 一人になりたがる

こころの健康を保つポイント

規則正しい生活・十分な休養

こころにもからだにもストレスを溜めない!

自分に合った方法でストレス発散

趣味に没頭する、からだを動かす、音楽を聴くなど、前向きになる方法を選ぶ

つらいときは無理をせず誰かに相談

誰かに相談することで、こころが軽くなることもあります。身近に相談できる相手が思いつかないときは、公的な相談窓口を利用することもできます。電話やメール、SNSでの相談が可能です。

厚生労働省
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト [こころの耳](#)

からだの病気が原因でメンタル不調となるケースもあるため、つらいときは専門の医療機関を受診するのも1つの方法です。

睡眠

睡眠は、仕事のパフォーマンスアップや事故防止、そしてメタボ改善のためにも重要です。

睡眠時間は6時間はとりたい! 「睡眠で疲れがとれたという感覚」も重要

睡眠不足が借金のように重なる「睡眠負債」が溜まると、心身に悪影響が及びます。

睡眠時間の目安は**6~8時間**

休日に寝だめが必要なら、睡眠負債が溜まっているサイン

睡眠不足、睡眠で休めたという感覚が不十分、睡眠時無呼吸症候群・不眠症 など

ホルモン分泌の乱れ

自律神経機能の乱れ

肥満、高血圧、高血糖、**心臓の病気**、こころの不調、事故など

睡眠時間が1日6時間未満だと心臓病になるリスク**約5倍**

やりがち! 要注意習慣

寝酒・深酒 一時的に寝つきがよくなっても、睡眠の質は悪化します。寝酒はやめ、晩酌はほどほどに。

タバコ・カフェイン どちらも覚醒作用があります。禁煙し、カフェインは夕方以降控えましょう。

- 100mlあたりのカフェイン量
- ・コーヒー…60mg
- ・玉露…160mg
- ・紅茶…30mg
- ・煎茶…20mg

1日400mgまでが目安

パソコン・スマホ 夜更かしにつながるほか、光で頭が冴えてしまいます。メールの確認などは翌朝にしましょう。

質のよい睡眠へ導く生活習慣

朝

- 日光を浴び、朝食をとる。トリプトファン(睡眠の質を高めるメラトニンのもと)をとるのがおすすめ
- 夜勤の方は、サングラスや遮光カーテンで光を避ける

トリプトファンは納豆、牛乳、バナナ等で手軽にとれます

昼

運動は睡眠にとって好影響

- 日中は活発に動いて、「昼は活動・夜は休養」というメリハリをつける

夜

- 入浴でからだを温めると、寝つきがよくなる(入浴後にからだ内部の温度が下がると眠くなる)
- 寝る時はなるべく暗くする
- 夜勤の方は、20~50分の仮眠がおすすめ

寝る31~2時間前の入浴が理想的

眠れないときは…

- 無理に眠ろうとせず、いったん寝床から出てぼーっとテレビをながめるなど、リラックス。眠くなってから再び寝床へ。
- 眠りが浅いときは、寝床で過ごす時間を減らすことで、熟睡感がアップする場合があります。

! 生活習慣を改善し、十分に睡眠時間を確保しても、日中の眠気が強い場合は、こころやからだの病気(睡眠時無呼吸症候群など)がかかっていることもあるため、専門医等に相談してください。