チャレンジ！

健康投資



チャレンジ！

健康投資

監修：大阪がん循環器病予防センター
予防推進部長　岡田　武夫



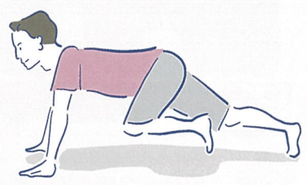
年代別で今よりもっと
効果的な健康づくり





Challenge









チャレンジ！

健康投資

CONTENTS

これからは健康に投資する「健康投資」の時代… 4

だれでも年齢とともに健康度は下がり、
病気のリスクが増える。
でも、「健康投資」をすればその分健康度が上がり
病気のリスクは減る。



年代別

生活習慣で健康投資 …… 7

20代



男性20代 …… 8
チャレンジ！健康投資 男性20代 …… 10
女性20代 …… 9
チャレンジ！健康投資 女性20代 …… 12

30代



男性30代 …… 14
チャレンジ！健康投資 男性30代 …… 16
女性30代 …… 15
チャレンジ！健康投資 女性30代 …… 18

40代



男性40代 …… 20
チャレンジ！健康投資 男性40代 …… 22
女性40代 …… 21
チャレンジ！健康投資 女性40代 …… 24

50代



男性50代 …… 26
チャレンジ！健康投資 男性50代 …… 28
女性50代 …… 27
チャレンジ！健康投資 女性50代 …… 30

60代



男性60代 …… 32
チャレンジ！健康投資 男性60代 …… 34
女性60代 …… 33
チャレンジ！健康投資 女性60代 …… 36



コラム

健康でないと仕事の生産性も下がる 38

健診で健康投資 …… 39

がん対策 40

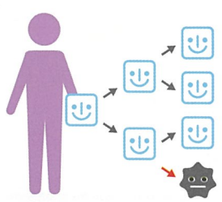
40歳以上の男女
年に1回 大腸がん検診 …… 41

40歳以上の男女
年に1回 肺がん検診 …… 42

50歳以上の男女
2年に1回 胃がん検診 …… 43

40歳以上の女性
2年に1回 乳がん検診 …… 44

20歳以上の女性
2年に1回 子宮頸がん検診 …… 45



生活習慣病対策 46

40歳未満の男女
年に1回 一般健診 …… 48

40～74歳の男女
年に1回 特定健診 …… 49

特定保健指導を受けよう … 50



コラム

かかりつけ医をもとう 51

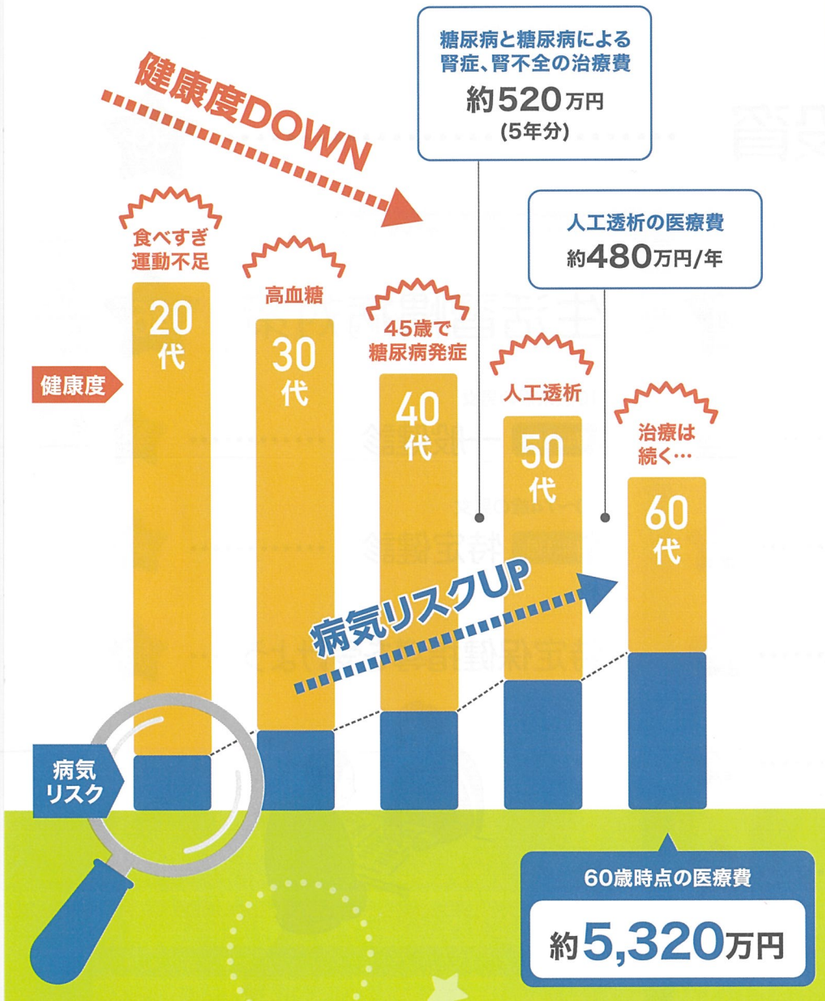
これからは健康に投資する「健康投資」の時代…





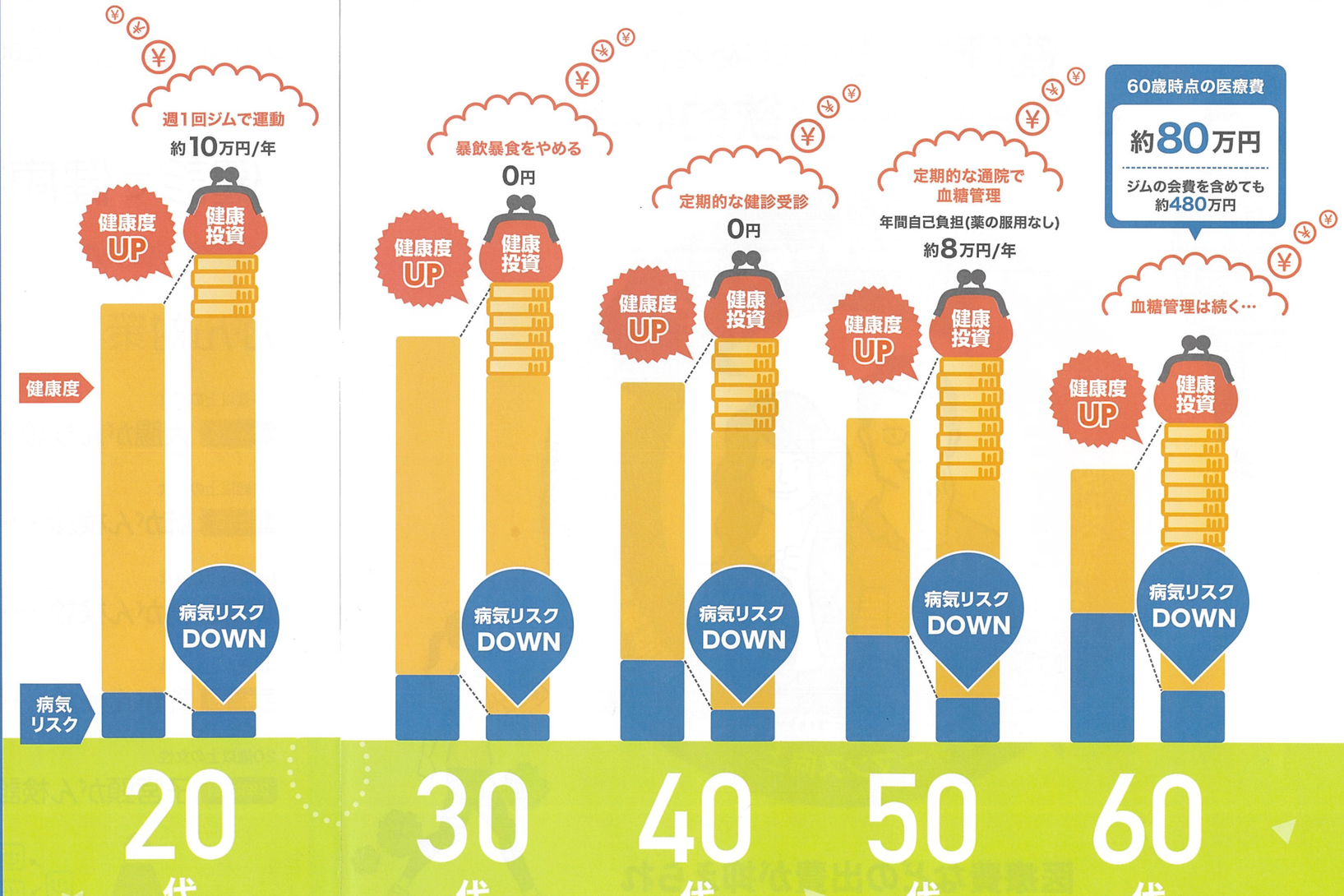
だれでも年齢とともに**健康度**は下がり、**病気のリスク**が増える。

たとえば糖尿病の場合



※医療費やそのほかの金額はあくまで目安です。
また、医療費には健康保険の給付も含まれます。

でも、「健康投資」をすれば その分**健康度**が上がり **病気のリスク**は減る。



さらに、生涯医療費は大きく変わる!!

健康は

生活の質を上げる

財産

病気は

生活の質を下げる

損失

健康投資をはじめれば
仕事も日常生活も**意欲的**になり







医療費などの出費が抑えられ
暮らしの豊かさにつながる。

年代別



生活習慣で健康投資

年齢によって健康度や健康課題、
病気のリスクは異なります。
それに応じた対策を行うのが健
康への近道であり、「生活習慣」を
見直すことは健康に欠かすことの
できない投資です。

各世代のからだデータ

・体重：令和2年度国民健康・栄養調査
・体重以外：Yonei Y, Miwa Y, Hibino S, et al. Japanese anthropometric reference data: Special emphasis on bioelectrical impedance analysis of muscle mass. Anti-Aging Med. 2008; 5: 63-72.

健康な体の基礎をつくる時期ですが、若くて体力がある

男性20代

キーワード
Keyword

栄養バランス
朝食欠食、たばこ



からだDATA（平均）

体重	65.2kg	体脂肪率	14.0%
BMI（体重kg÷身長m÷身長m）	23.0	筋肉量	39.7%
		骨量	17.5%

健康課題

- 外食を利用する人が多く、野菜不足や塩分をとりすぎる傾向がある。
- 朝食を食べない人が多い。
- 禁煙に取り組む人が少ない。

病気のリスク

- 高血圧予備群が増えはじめる。
- 朝食を抜くと、肥満やメタボリックシンドローム、2型糖尿病などのリスクが高まる。
- 喫煙開始年齢が早いほど、がんや虚血性心疾患などのリスクが高まる。

喫煙をつづけ肺がん（ステージII）になった場合の医療費

手術・入院と抗がん剤治療を行い、5年間通院した場合 → 約400万円

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。

ため健康に対する関心が低く、生活習慣が乱れがちです。

女性20代

キーワード
Keyword

やせすぎ、栄養失調
子宮頸がん



からだDATA（平均）

体重	53.0kg	体脂肪率	22.0%
BMI（体重kg÷身長m÷身長m）	20.7	筋肉量	32.5%
		骨量	14.1%

健康課題

- 摂取エネルギーや栄養素が不足し、やせすぎ（BMI 18.5未満）や栄養失調の人が多い。
- 運動習慣をもつ人が少ない。

病気のリスク

- 20代のやせすぎは、将来の骨粗しょう症のリスクや、低出生体重児（2,500kg未満）出産のリスクを高める。
- 子宮頸がんが急増する。
- 月経困難症、月経不順、無月経などの月経トラブルが多い。

やせすぎの医療費は、肥満と同じくらい高い

やせすぎ　肥満

BMI18.5未満（やせすぎ）	25,092円/月
BMI18.5-24.9（ふつう）	21,600~22,200円/月
BMI25-29.9（過体重）	23,712円/月
BMI30以上（肥満）	26,412円/月

出典：東北大学研究グループ大崎国保加入者コホート研究
※調査対象者は男性も含まれる

チャレンジ！

健康投資

男性20代

チャレンジ！健康投資

1. 毎日、朝食を食べる
2. 野菜をもっと食べる
3. 禁煙に取り組む

Challenge

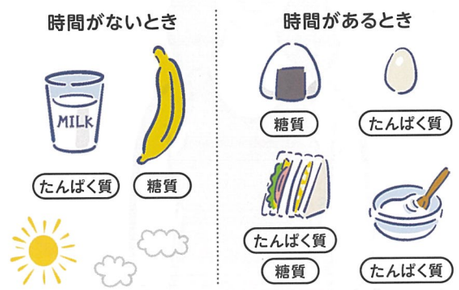
1 毎日、朝食を食べる

時間がないときは飲みものから。朝食は糖質とたんぱく質をとる

朝食を抜くと、体内時計が乱れて肥満やメタボリックシンドロームなどのリスクが高まります。脳の働きも低下します。

活動するためには糖質が必要で、筋肉を使うためにはたんぱく質が必要です。朝、時間がないときは糖質やたんぱく質を含む飲みものなどからはじめ、毎日、朝食を食べる習慣をつけていきましょう。

朝食の例



2 野菜をもっと食べる

野菜の多い料理を選んだり、野菜料理を1品プラスする

野菜は低カロリーで、肥満や高血圧、糖尿病などの予防・改善に役立ち、1日350gとることが推奨されています。しかし、20代男性は100g以上足りていません。

外食を利用するときは、野菜の多いメニューを選んだり、野菜料理を1品プラスしてもっと野菜を食べましょう。

目安は「野菜の小鉢1つ分＝70g」



ごはん・みそ汁・おかずの定食系は比較的野菜が多い。



野菜のみそ汁や総菜をプラスする。

3 禁煙に取り組む

34歳以下は喫煙本数が少なくても禁煙外来を利用できる

禁煙外来ではその人にあった禁煙補助薬が処方され、12週間に5回診察を受けて禁煙をめざします。医師や看護師のサポートが受けられるため、自力で取り組むより成功率が高くなっています。

34歳以下はブリンクマン指数が200未満でも、そのほかの条件を満たせば保険が適用され、費用は12,000～20,000円※くらいです。

※自己負担が3割の場合。



保険が適用される条件

- ☐ ニコチン依存症である。
- ☐ ブリンクマン指数（1日の平均喫煙本数×喫煙年数）が200以上である。

喫煙期間が短いうちに禁煙すれば成功率が高いため、34歳以下は200未満でもOK。

- ☐ ただちに禁煙しようと考えている。
- ☐ 禁煙治療を受けることを文面で同意している。

全部クリアしたら

健康投資成功

Clear



Challenge

チャレンジ！

健康投資

女性20代

チャレンジ！健康投資

1. 1日3回、食事をとる
2. 毎日、カルシウムをとる
3. 運動習慣をもつ

1 1日3回、食事をとる

お菓子を食事代わりにせず、1日1回は一汁三菜の食事をとる

お菓子や菓子パンなどを食事代わりにしてもダイエットにはなりません。朝・昼・夜の1日3回きちんと食事をとるほうが、ダイエットにも効果的です。

また、体に必要な栄養素をとるために、1日1回は「主食、汁もの、主菜1品、副菜2品の一汁三菜の食事」をとりましょう。

一汁三菜の食事（例）



2 毎日、カルシウムをとる



毎日、牛乳・乳製品や大豆製品、緑黄色野菜をとる

女性は閉経後、骨がスカスカになって骨折しやすくなります（骨粗しょう症）。それを防ぐためには、骨量が最大になる20代にカルシウムをしっかりとることが大切です。

日本人の食事摂取基準（2015年版）では、18歳以上の女性の1日のカルシウム摂取推奨量は650mgとしています。

毎日、カルシウムの多い牛乳・乳製品や大豆製品、緑黄色野菜などをとりましょう。

カルシウムを多く含む食品

	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯（200ml）	220mg
ヨーグルト	1パック（100g）	120mg
納豆	1パック（50g）	45mg
木綿豆腐	1/2丁（150g）	180mg
小松菜	1/4束（70g）	119mg
ひじき	煮もの1食分（10g）	140mg

出典：農林水産省HP「みんなの食育」
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/index.html
(2021.3.18)

3 運動習慣をもつ

ヨガなどの運動で筋肉をほどよく鍛える

運動をせず食事量だけを減らしてダイエットをすると、脂肪だけでなく筋肉も落ちます。筋肉が減ると代謝が下がり、見た目はスリムなのに体脂肪が多い「隠れ肥満」になりやすくなります。運動をして筋肉を減らさないようにしましょう。

全身を使ってポーズをとるヨガは、簡単なポーズでも全身の筋肉をほどよく鍛える効果があります。



全部クリアしたら

健康投資成功

Clear



忙しさで健康管理がおろそかになりがち。若いつもりでも

男性30代

キーワード
Keyword

栄養バランス、運動不足
生活習慣病予備群



からだDATA（平均）

体重	70.0kg	体脂肪率	18.2%
BMI（体重kg÷身長m÷身長m）	24.3	筋肉量	37.3%
		骨量	16.2%

健康課題

- 肥満（BMI 25以上）が増えはじめる。
- もち帰り弁当や総菜の利用が多く、栄養バランスが偏り野菜不足や塩分とりすぎの傾向がある。
- 運動習慣をもつ人が少ない。
- 喫煙している人が多い

病気のリスク

- 高血圧や脂質異常症が増えはじめる。
- メタボリックシンドロームの予備群が多い。

40代でメタボになると年間医療費が約9万円上がる

	メタボ該当者	メタボ非該当者	差　額
40～44歳	219,580円/年	121,490円/年	98,090円/年
45～49歳	243,730円/年	146,590円/年	97,140円/年

出典：厚生労働省　「医療費の見通しの推計方法について」

体に不調が生じはじめる時期なので注意が必要です。

女性30代

キーワード
Keyword

体力低下、栄養不足
ストレス、婦人科系疾患



からだDATA（平均）

体重	53.4kg	体脂肪率	22.7%
BMI（体重kg÷身長m÷身長m）	21.5	筋肉量	31.9%
		骨量	13.8%

健康課題

- 肥満（BMI 25以上）が増えはじめる。
- 運動不足による体力低下が著しい。
- 食事がおろそかになりがちで、体に必要な栄養素が不足しがち。
- 悩みやストレスを抱える人が多い。

病気のリスク

- 子宮頸がんが多く、乳がんも増えはじめる。
- 子宮内膜症や子宮筋腫などの婦人科系疾患が多い。
- 妊娠・出産後の急激なホルモンの変動やストレスからうつになりやすい。

子宮頸がん（ステージII）でみつかった場合の医療費

手術・入院、放射線治療を行い、5年間通院した場合 → 約150万円

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。

チャレンジ！

健康投資

男性30代

チャレンジ！健康投資

1. 栄養バランスのよい食事をとる
2. よく噛んで食べる
3. 運動で体を鍛える

Challenge

1 栄養バランスのよい食事をとる

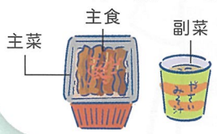
「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事をとる

「糖質」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の5大栄養素がバランスよくとれる食事は、健康の基本です。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、おのずと栄養バランスがよくなります。コンビニや飲食店で何を食べるか決めるときは、「主食」「主菜」「副菜」をそろえることを意識しましょう。

主食（1品）		主菜（1品）		副菜（1〜2品）
ごはんやパン、めんなど。おもに糖質がとれる。	＋	肉や魚、卵、大豆製品。たんぱく質や脂質がとれる。	＋	野菜や海藻、きのこ。ビタミンやミネラルがとれる。

カルビ丼と野菜のみそ汁



カップラーメンとチキンサラダ



2 よく噛んで食べる

正しい姿勢でひと口20〜30回を目安に噛む

よく噛んで10〜15分かけて食事をすると、脳の満腹中枢が刺激されます。適量で満腹感が得られるため、食べすぎを防ぐことができます。また、血糖値の急上昇が抑えられ、脂肪の分解も促進されます。

ひと口20〜30回を目安に、よく噛んで食べましょう。正しい姿勢で食べると、しっかりと噛むことができます。

しっかりと噛むための正しい姿勢



3 運動で体を鍛える

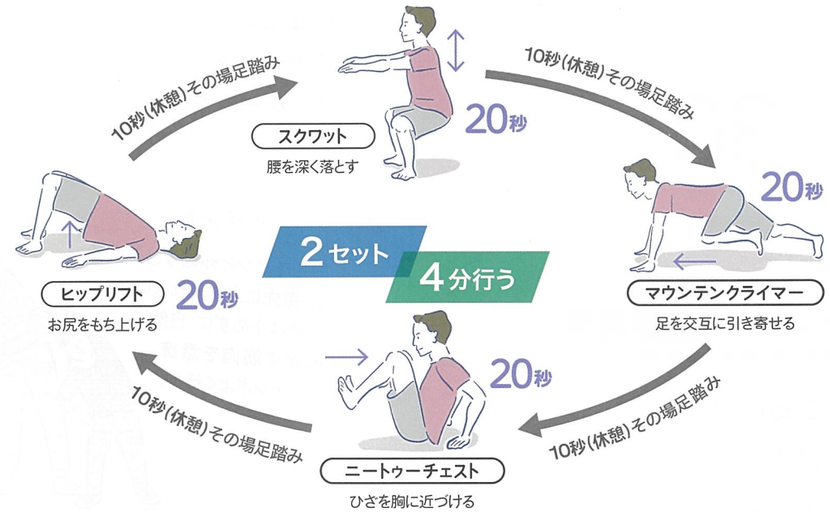
4分で高い運動効果がある「HIIT※」を週2回行う

30代で体を鍛えておくと、肥満や生活習慣病の芽を摘むことにつながります。

HIITは有酸素運動と筋トレの効果があり、5分間で45分間の有酸素運動に相当。そのため、忙しい世代に最適です。

4つの運動を20秒ずつ、10秒の休憩をはさみながら行い、これを2セットくり返します。週2回、行いましょう。

※High Intensity Interval Training（高強度インターバルトレーニング）



基礎疾患をおもちの方は、主治医に相談してからにしましょう。

全部クリアしたら

健康投資成功

Clear



チャレンジ！

健康投資

女性30代

Challenge

チャレンジ！健康投資

1. 運動習慣をもつ
2. 間食で栄養素を補う
3. リラクゼーションを心がける

1 運動習慣をもつ

1回3分14秒の究極の全身運動、ラジオ体操第一を毎日行う

ラジオ体操第一は約3分で全身の400もの筋肉を効率的に刺激し、筋肉をほぐして血行を促したり、骨を強くする効果があります。体力向上やリラックスにも役立ち、忙しい世代におすすめです。

毎日やってみましょう。正しく行わないと効果が半減するため、動画サイトなどでやり方を確認するとよいでしょう。

ポイント

- 指先をピンと伸ばすとき以外は、指先に力を入れない。
- 呼吸は止めずに、自然に。
- 動かす筋肉を意識してテンポよく行う。



2 間食で栄養素を補う

乳製品やドライフルーツ、ナッツなどを間食にとる

忙しい年代だからこそ、体に必要な栄養素をとりたいもの。30代の女性に不足しているのは、カルシウムや鉄、ビタミン、たんぱく質、食物繊維などです。

間食に乳製品やドライフルーツ、ナッツなどをとると、こうした栄養素が補えます。食事をしたうえで、1日200kcalを目安にとりましょう。

※（　）内は補える栄養素

おすすめの間食	
ヨーグルトやチーズ	（カルシウムやたんぱく質）
プルーンやレーズン（ドライ）	（鉄や食物繊維）
アーモンドやくるみ	（ビタミンEや食物繊維）
キウイフルーツやオレンジ	（ビタミンCや食物繊維）
ゆで卵	（たんぱく質）

日本食品標準成分表2020年版（八訂）



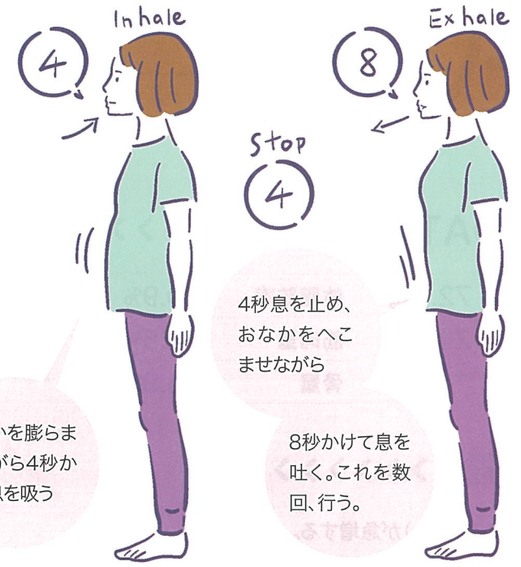
＊乳製品やドライフルーツ、ナッツなどは、糖質や脂質が多いため、食べすぎには注意しましょう。

3 リラクゼーションを心がける

ストレスを感じたら手を止めてゆっくり深呼吸（腹式呼吸）をする

深くゆっくりと呼吸する深呼吸は、たくさんの酸素を体内に送り込み、高いリラックス効果が期待できます。なかでも腹式呼吸はストレスフルなときや、忙しくて落ち着くヒマがないときなどにおすすめです。

ポイントは、おなかを膨らませながら息を吸い、おなかをへこませながら息を吐くこと。自律神経のバランスが整い、心がおだやかになり、からだの緊張もほぐれます。







加齢による代謝の低下で、肥満や生活習慣病になる人が増える世代。

男性40代

キーワード
Keyword

運動不足、多量飲酒
肥満・生活習慣病



からだDATA（平均）

体重	72.8kg	体脂肪率	20.9%
BMI（体重kg÷身長m÷身長m）	24.7	筋肉量	36.5%
		骨量	15.9%

健康課題

- 肥満（BMI 25以上）が急増する。
- 運動不足の人が非常に多い。
- お酒を飲みすぎる人が多い。
- 喫煙している人が多い。
- 睡眠不足の人が多い。

病気のリスク

- 高血圧が急増する。
- 糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームが増える。
- 大腸がんが増えはじめる。

高血圧で4週間に1回、通院した場合の年間医療費

2種類の薬を服薬した場合。
これ以外に、定期的に検査費も必要 → **約15万円**

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。

がんになる人も増え、病気がリアルに迫ってきます。

女性40代

キーワード
Keyword

運動不足、脂質とりすぎ
睡眠不足、乳がん



からだDATA（平均）

体重	55.6kg	体脂肪率	23.9%
BMI（体重kg÷身長m÷身長m）	22.3	筋肉量	31.7%
		骨量	13.7%

健康課題

- 肥満（BMI 25以上）が増える。
- 脂質をとりすぎる人が多い。
- 睡眠不足の人が多い。
- 悩みやストレスを抱える人が多い。

病気のリスク

- 高血圧予備群やメタボリックシンドローム予備群が増えはじめる。
- 乳がんが急増する。子宮頸がんも多い。
- 大腸がんが増えはじめる。
- 卵巣のう腫や子宮内膜症、子宮筋腫など婦人科系疾患が多い。

乳がん（ステージII）がみつかった場合の医療費

手術・入院、抗がん剤治療、ホルモン療法を行い、5年間通院した場合 → **約600万円**

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。

チャレンジ！

健康投資

男性40代

チャレンジ！健康投資

1. 夕食を軽めにする
2. こまめに早歩きをする
3. 卒煙する

Challenge

1 夕食を軽めにする

夕食はごはんなどの主食と脂っこいものを減らす

30代と同じ食事では太りやすく、肥満は高血圧などの要因になります。食事を極端に減らすのではなく、摂取する栄養素を工夫しましょう。

夜は活動量が減るため、過剰摂取で消費されない糖質や脂質は内臓脂肪になります。夕食は主食と脂っこいものを減らし、主菜と副菜でたんぱく質やビタミン・ミネラルをとりましょう。

夕食の例



主菜1品、副菜1〜2品で脂っこいものは避ける

揚げものや脂身の多い肉、マヨネーズなどは控える。

主食は少なめ

ひと口減らすことからはじめる。

2 こまめに早歩きをする

早歩きは健康効果の高い運動。歩く機会を増やして、早歩きする

歩くことは手軽で、肥満や生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防・改善に有効。ただし、ゆっくり歩くだけではあまり効果がなく、ややキツイと感じるくらいの運動強度が必要です。

日常生活で歩く機会を増やし、ややきついペースで早歩きしましょう。1回5分程度でも、こまめに行えば効果は十分にあります。



歩く機会を増やすコツ

- こまめに立って動く。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 近所へは車ではなく、歩いて行く。

3 卒煙する

いま卒煙すれば60代で発がんリスクが非喫煙者と同じになる

喫煙はすべてのがんの最大リスク。ただし、男性はたばこをやめると、21年後には発がんリスクが非喫煙者と同じレベルになることがわかっています。つまり、40代で卒煙すれば、がんが増える60代の発がんリスクを大幅に減らすことができます。

サポートを受けながら、そろそろ本気で卒煙しましょう。

サポートを受けられる卒煙方法



禁煙外来を利用する

禁煙補助薬を使い、12週間に5回診察を受けて禁煙をめざす。条件を満たせば保険が適用される。

禁煙支援薬局を利用する

薬剤師による禁煙相談や情報提供、禁煙補助薬を使った禁煙支援が受けられる。

全部クリアしたら

健康投資成功



チャレンジ！

健康投資

女性40代

チャレンジ！健康投資

1. こまめに体を動かす
2. 脂質の摂取量を減らす
3. 睡眠の質を高める

Challenge

1 こまめに体を動かす

日常動作の強度を上げたり、ながら運動をする

40代になると急激に筋肉量が減り、肥満や生活習慣病、がんなどのリスクが高まります。運動する時間がとれない人は、日常動作の強度を上げたり、家事や仕事、通勤をしながらできる、ながら運動をして筋肉を使う機会を増やしましょう。

ややきついくらいの負荷をかければ、効果は十分にあります。

筋肉を使う機会を増やす例

- 歩くとき速足で歩く。階段を使う。
- 炊事をしながら、かかとを上げ下ろしする。
- 立っているとき下腹をグッと引き締める。
- デスクワークをしながら足をもち上げる。
- テレビを見ながらスクワットをする。



2 脂質の摂取量を減らす

肉より魚、洋食より和食。1日1回、魚がメインの和食をとる

太りやすくなったからと食事の量を減らすと、代謝が低下して、ますます太りやすくなります。

代謝を高めるカギは、エネルギー消費に必要なたんぱく質や糖質、ビタミン、ミネラルを積極的にとり、脂質を控えることです。

魚がメイン（主菜）の和食は、栄養バランスのよい理想的な食事です。

魚がメインの一汁三菜



3 睡眠の質を高める

寝る90分前に入浴し、寝る前のストレッチで心身をほぐす

睡眠不足がつづくと、肥満や生活習慣病になりやすくなります。

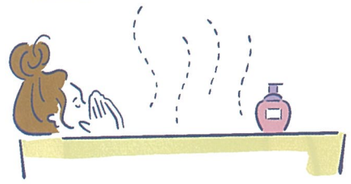
40代の女性は仕事や家事・育児などで睡眠時間が十分に確保できない人が多いため、睡眠の質を高めることが大切です。

寝る90分前に入浴し、寝る前にストレッチなどで心身をほぐすと寝つきがよくなり、睡眠の質が高まります。

寝る90分前に入浴

40度くらいのお湯に約15分浸かる。





寝る前にストレッチ

ゆっくり呼吸をし、気持ちいいと感じながら、1つのストレッチで10～20秒保つ。



これまでの不摂生のツケが本格的に体に現れる年代。

男性50代

キーワード
Keyword

**運動不足、多量飲酒
がん・生活習慣病**



からだDATA（平均）

体重	70.4kg	体脂肪率	22.1%
BMI	24.3	筋肉量	37.3%
（体重kg÷身長m÷身長m）		骨量	16.2%

健康課題

- 肥満（BMI 25以上）が多い。
- 運動不足の人が多い。
- お酒を飲みすぎる人が多い。
- 睡眠不足の人が多い。

病気のリスク

- 高血圧が多い。
- 糖尿病や脂質異常症、メタボリックシンドロームが急増する。
- 虚血性心疾患や脳血管障害が増えはじめる。
- 大腸がんが多く、胃がん、肺がんも増えはじめる。

直腸がん（ステージⅢ）がみつかった場合の医療費



手術・入院、放射線治療、抗がん剤治療を行い、5年間通院した場合 → **約350万円**

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。

心筋梗塞や脳梗塞、がんなどの命にかかわる病気も増えます。

女性50代

キーワード
Keyword

**多量飲酒、生活習慣病
がん、更年期**



からだDATA（平均）

体重	55.2kg	体脂肪率	26.5%
BMI	23.2	筋肉量	30.8%
（体重kg÷身長m÷身長m）		骨量	13.4%

健康課題

- 肥満（BMI 25以上）が増える。
- お酒を飲みすぎる人が多い。
- 睡眠不足の人が多い。
- 喫煙している人が多い。

病気のリスク

- 糖尿病や脂質異常症が増えはじめる。
- 高血圧やメタボリックシンドロームが急増する。
- 脳血管障害が増えはじめる。
- 乳がんが多く、大腸がんがそれに次ぐ。胃がんや肺がんも増えはじめる。
- 更年期障害が増えはじめる。

糖尿病で4週間に1回、通院した場合の年間医療費



2種類の経口薬を服薬した場合。これ以外に定期的に検査費も必要 → **約15万円**

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。

チャレンジ！

健康投資

男性50代

チャレンジ！健康投資

1. 青魚を食べる
2. お酒は適量を守る
3. 筋トレを習慣にする

Challenge

1 青魚を食べる

サバやイワシ、サンマなどの青魚を週3日くらい食べる

50代になると脳血管障害や虚血性心疾患が増えます。

青魚に多いEPAやDHA※という脂肪酸は血管をしなやかにし、こうした病気の引き金になる動脈硬化を防ぎます。

手軽なサバ缶やイワシ缶なども利用して、週3日程度、青魚を食べましょう。

※EPA：エイコサペンタエン酸、DHA：ドコサヘキサエン酸

EPAやDHAが多いもの

- サバ
- イワシ
- マグロ(トロ)
- サンマ
- ブリ
- アジ
- サケ



2 お酒は適量を守る

1日に純アルコール20gを守り健康に配慮した飲み方をする

1日の飲酒量が純アルコール換算20gを超えると、飲酒量に比例して高血圧などの生活習慣病、脳梗塞、心筋梗塞、大腸がんなどの発症リスクが高まります。いずれも50代が注意したい病気です。

お酒は適量を食事といっしょに楽しみましょう。糖質ゼロやカロリーオフのお酒も適量以上はNG。休肝日も設けましょう。



純アルコール20gのお酒の目安

	アルコール度数	
ビール	5%	中ビン1本(500ml)
ワイン	12%	グラス2杯(240ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
焼酎	25%	ロック1杯(110ml)
ウイスキー	40%	ダブル1杯(60ml)

出典：厚生労働省「第三期からの特定健診・特定保健指導について」

3 筋トレを習慣にする

スクワットなどで週2～3回、下半身を鍛える

筋肉は20～30代をピークに減少します。筋肉が減ると肥満だけでなく、糖尿病などのリスクも高まります。

全身の筋肉の約7割は下半身に集まっているため、スクワットなどは筋肉量アップに有効です。筋肉はややキツイくらいの刺激を与えないと増えないため、徐々に負荷を増やしていきましょう。

20回×4セットがラクにできるようになったら負荷をアップ

椅子の前に立ち、座面ギリギリまで腰をゆっくり落とし、立ち上がる。

20回

ひざがつま先より前にでない



両手を上げ、腰をゆっくり深く落とし、立ち上がる。

10回 ×1～2セット

ひざがつま先より前にでない



全部クリアしたら

健康投資成功

Clear



チャレンジ！

健康投資

女性50代

チャレンジ！健康投資

1. おかずを食べすぎない
2. 筋トレを習慣にする
3. お酒は適量を守る

Challenge

1 おかずを食べすぎない

主菜は1品、副菜は2品まで。副菜に料理しないひと皿を入れる

健康のために、あれもこれもと品数が多くなると、カロリーや脂質、塩分をとりすぎ、肥満や生活習慣病のリスクが高まります。

主菜は1品、副菜は2品までに。また、副菜に、野菜や大豆製品の“料理しないひと皿”を入れてみましょう。カロリーや脂質、塩分のとりすぎ防止に役立ちます。

料理しないひと皿の例

- ミニトマトを器に入れただけ。
- ブロッコリーをゆでただけ。
- 大根おろしにしらすをかけただけ。
- 野菜を蒸しただけ。
- 冷やっこに薬味をかけただけ。
- 納豆に薬味を入れて混ぜただけ。



ほかのおかずといっしょに口にすれば、味つけしなくてもおいしく食べられる。

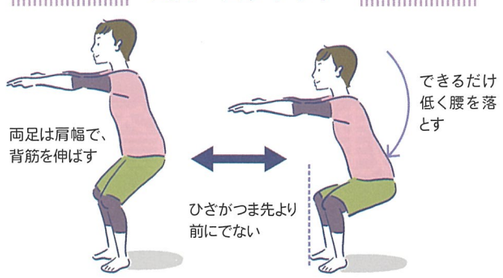
2 筋トレを習慣にする

週2回、曜日や時間を決めてスロトレをする

女性は男性より筋肉量や骨量が少なく、50代になると女性ホルモンも急激に減り、関節痛や骨粗しょう症になりやすくなります。筋肉量が減ると、肥満や生活習慣病のリスクも高まります。

スロトレはゆっくり動作をする筋トレ。週2回で筋肉量を増やし、骨を強くする効果があります。生活にとり入れましょう。

スロースクワット



中腰からスタート。4秒かけて息を吸いながら腰を落とし、4秒かけて息を吐きながら中腰まで立ち上がる。どうにか10回できる強さが目安。10回×3セットを目標にする。

3 お酒は適量を守る

1日に飲むお酒の量を純アルコール10g程度にする

女性は男性よりアルコールによる悪影響を受けやすいことから、1日に純アルコール換算10g程度がお酒の適量とされています。

適量を超えた飲酒は、乳がんや高血圧などの生活習慣病、脳梗塞、心筋梗塞などの発症リスクを高めます。

飲む分だけを食卓に出し、食事といっしょに味わいましょう。

純アルコール10gのお酒の目安

	アルコール度数	
ビール	5%	缶1本(350ml)
チューハイ	7%	ミニ缶1本(250ml)
ワイン	12%	グラス1杯(100ml)
日本酒	15%	0.5合(90ml)
焼酎	25%	ロック0.5杯(50ml)
ウイスキー	40%	シングル1杯(30ml)

参考：厚生労働省
「第三期からの特定健診・特定保健指導について」から算出



全部クリアしたら

健康投資成功

Clear



虚血性心疾患、脳血管障害、がんの3大疾患による死亡率が高い年代。

男性60代

キーワード
Keyword

**塩分とりすぎ、生活習慣病
メタボ、がん**



からだDATA（平均）

体重	67.1kg	体脂肪率	23.3%
BMI	23.7	筋肉量	38.7%
（体重kg÷身長m÷身長m）		骨量	17.1%

健康課題

- 肥満（BMI 25以上）が多い。
- 塩分をとりすぎている。
- 歩数が少ない。
- お酒を飲みすぎる人が多い。

病気のリスク

- 高血圧や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームが多い。
- 虚血性心疾患や脳血管障害が多い。
- 大腸がんや胃がん、肺がんが急増する。

心筋梗塞で救急搬送されて手術した場合の医療費

手術・入院、外来通院で治療が2カ月にわたった場合。ほかにリハビリ費用がかかる場合がある → 約250万円

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。

健康管理を行い、健康寿命を延ばしましょう。

女性60代

キーワード
Keyword

**肥満、塩分とりすぎ
生活習慣病、メタボ、がん**



からだDATA（平均）

体重	54.2kg	体脂肪率	27.4%
BMI	23.2	筋肉量	31.0%
（体重kg÷身長m÷身長m）		骨量	13.5%

健康課題

- 肥満（BMI 25以上）が多い。
- 塩分をとりすぎている。
- 歩数が少ない。

病気のリスク

- 高血圧や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームが多い。
- 虚血性心疾患や脳血管障害が多い。
- 乳がんや大腸がん、胃がん、肺がんが多い。

脳梗塞で救急搬送されて手術した場合の医療費

手術・入院、外来通院で治療が2カ月にわたった場合。ほかにリハビリ費用がかかる場合がある → 約400万円

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。

チャレンジ！

健康投資

男性60代

チャレンジ！健康投資

1. 塩分をとりすぎない
2. 和食を意識して食べる
3. ウォーキングを習慣にする

Challenge

1 塩分をとりすぎない

塩分の多いものを食べすぎない、調味料をかけすぎない

塩分のとりすぎは高血圧の大きな要因で、動脈硬化を進行させて脳血管障害や虚血性心疾患などのリスクを高めます。

1日の塩分摂取量の目安は7.5g未満※ですが、60代の男性は平均で4g近くオーバーしています。塩分の多いものを食べすぎないことや、調味料をかけすぎないことを心がけましょう。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

4g減塩する食べ方のコツ

めん類	●汁を飲み干さない。	麺類の汁を全部残すと2〜3g減塩
漬けものや佃煮	●少量にする。	たくあんを2切れ残すと約1.5g減塩
調味料	●味を確かめてから使う。 ●「かけず」に「つける」。	しょうゆを小さじ1減らすと約0.9g減塩
加工品・外食	●量や頻度を控える。	



※塩分は製品・調理方法により差があります。

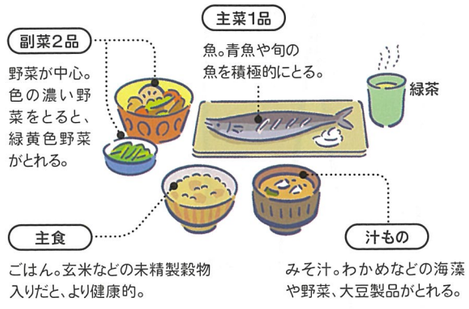
2 和食を意識して食べる

1日1回は魚がメインの一汁三菜の食事をとる

和食は主食・主菜・副菜がそろい、魚や海藻、緑黄色野菜、緑茶などをとれるのが特長。和食の食事パターンの人は虚血性心疾患による死亡リスクが低いことが明らかです。

塩分のとりすぎには注意が必要ですが、魚がメインの一汁三菜は理想的な食事です。1日1回はこうした食事をとりましょう。

魚がメインの一汁三菜



3 ウォーキングを習慣にする

目標1日合計8,000歩。そのうち20分は早歩きする

ウォーキングは手軽にできる運動。たくさん歩くほど健康によいイメージがありますが、運動強度も重要です。

1日の歩数が8,000歩で、早歩きを20分すると、肥満や生活習慣病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが低下することがわかっています。10分多く歩くことからはじめましょう。

今より10分多く歩くことからスタート





Clear



チャレンジ！

健康投資

女性60代

チャレンジ！健康投資

1. たんぱく質を意識してとる
2. 塩分を控える
3. 早歩きを習慣にする

Challenge

1 たんぱく質を意識してとる

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品から毎食たんぱく質をとる

たんぱく質は筋肉の主原料で、骨の土台。加齢とともにたんぱく質の合成能力が低下するため、意識してとることが大切です。

毎食、たんぱく質源の肉、魚、卵、大豆製品、乳製品からまんべんなくとりましょう。大豆製品は女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン、乳製品は骨を強くするカルシウムもとれます。

1日にとりたいたんぱく質は50g

	鶏もも（焼き）	鮭（焼き）	卵（生）	納豆	牛乳
	60g	60g	50g	50g	200ml
たんぱく質量	約16g	約17g	約6g	約8g	約7g

これで合計約54gのたんぱく質がとれる

※たんぱく質量：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

2 塩分を控える

酸味や香味野菜、だしを使って料理の塩分を減らす

女性は閉経後、肥満や高血圧などの生活習慣病になりやすく、脳血管障害や虚血性心疾患になるリスクが高まります。

1日の塩分摂取量の目安は6.5g未満※ですが、60代の女性は平均で3g以上オーバーしています。調理のときには酸味や香味野菜、だしなどを使い、料理の塩分をおいしく減らしましょう。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

3g減塩する調理のコツ

- 調味料を控え、レモンや酢などの酸味、大葉などの香味野菜、カレー粉などの香辛料を足して、風味豊かにする。
- 昆布などの天然だしでうまみを効かす。
- 減塩タイプのしょうゆやみそを使う。

塩
少々（指2本でつまんだ量）
＼減らすと／ 約0.6g減塩

しょうゆ
大さじ1/2 ▶ ＼減らすと／ 約1.3g減塩

だしの素
小さじ1 ▶ ＼減らすと／ 約1.2g減塩

※塩分は製品・調理方法により差があります。

3 早歩きを習慣にする

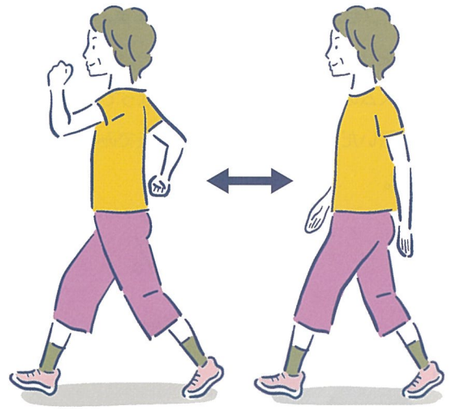
早歩きとゆっくり歩きをくり返すインターバル速歩をする

＼ 目標1日5セット 計30分（週4日） ／
※まとめて5セットしなくてよい。

早歩き3分 ＋ ゆっくり歩き3分 ＝ 1セット

歩くことを健康に役立てるためには、ややキツイと感じるペースで早歩きすることが重要。早歩きとゆっくり歩きをくり返すインターバル速歩ならムリなく早歩きができ、1日30分で肥満や生活習慣病の予防・改善、筋肉量のアップに効果があります。

日光を浴びて行うと、骨を強くするビタミンDも合成でき、骨粗しょう症対策にもなります。



早歩き3分
歩幅を広くし、腕をしっかり振って歩く

ゆっくり歩き3分
背筋を伸ばしてリラックスして歩く





コラム

健康でないと仕事の生産性も下がる

仕事の生産性を上げることは、いまや避けられない課題。生産性は健康状態にも大きく左右されます。生活習慣への投資を行い、健康を維持することは、病気を防ぐだけでなく生産性を高めるうえでも重要です。

体調不良による生産性の低下はあなどれない

出勤しているが体調不良で能力を発揮できず、生産性が上がらない状態を「プレゼンティーイズム」、病欠で業務ができない状態を「アブセンティーイズム」といいます。

両者の「損失」を比べた場合、アブセンティーイズムよりプレゼンティーイズムのほうがはるかに大きくなっています。「ちょっと体調が悪いだけ…」も、生産性の視点でみれば大きな問題なのです。

プレゼンティーイズムや
アブセンティーイズムのおもな健康リスク

該当するリスク数が多いほど損失が大きい。

生物学的リスク	①血圧 ②血中脂質 ③肥満 ④血糖値 ⑤既往歴
生活習慣リスク	①喫煙習慣 ②飲酒習慣 ③運動習慣 ④睡眠・休養
心理的リスク	①主観的健康観 ②生活満足度 ③仕事満足度 ④ストレス



婦人科系疾患による経済損失も大きい

20～60代の女性は肥満や生活習慣病だけでなく、月経トラブルや子宮の病気、更年期障害などに悩まされることが少なくありません。

こうした婦人科系疾患による経済損失は6兆円にのぼると試算され、婦人科系疾患の対策は生産性の視点からも重要といえます。

婦人科系疾患を抱える
働く女性の年間経済損失

6.37兆円

- 医療費 1.42兆円
- 生産性損失 4.95兆円



出典：日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査」(2016年)



健診で健康投資



がんや生活習慣病は、早期のうちは自覚症状がほとんどありません。こうした病気を未然に防いだり、早期に発見するためには、年齢に応じた「がん検診」や「健康診断」を受けることが重要です。

がん対策

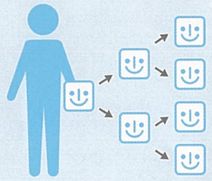


日本では年間約100万人ががんと診断されており、そのうちの約3人に1人は20〜60代です。がんは特別な病気ではなく、だれでもがんになる可能性があります。きちんと対策を行いましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

がん細胞は遺伝子のコピーミスで生まれる

体は約60兆個の細胞でできており、細胞分裂を常にくり返している。



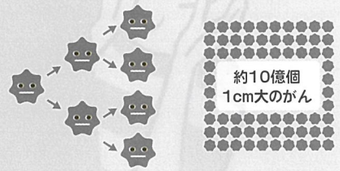
約6,000億個の細胞が毎日生まれ変わっている

細胞分裂の際、遺伝子のコピーミスによって毎日がん細胞が生まれている。



コピーミスのおもな要因は喫煙、飲酒、偏った食事、運動不足など

体にはがん細胞を排除する免疫機能が備わっているが、がん細胞が免疫機能をすり抜けて増殖すると「がん」ができる。



生き残ったがん細胞が10〜20年かけて10億個ぐらいに増えると1cm大のがんに

20〜60代に多いがんはおもに5つ



チャレンジ！健康投資

早期発見・早期治療のために「がん検診」を受ける。

- 国ではこの5つのがんに対し、定期的にがん検診を受けることを推奨している。
- 5つのがんは定期的にがん検診を受けることで早期に発見でき、死亡率を下げる効果があることが科学的に証明されている。
- がんを早期に発見し、適切に治療すれば治る可能性が高くなる。

40歳以上の男女 年に1回 大腸がん検診

大腸がんは男女とも40代から増え、20〜60代では男女とも罹患率・死亡率がとても高くなっています。早期に発見すれば治る可能性が高いため、定期的に大腸がん検診を受けましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

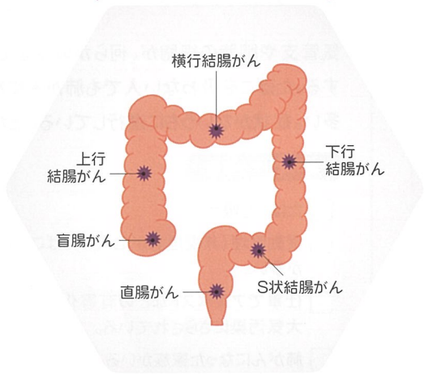
大腸がんとは

大腸の結腸・直腸・肛門に発生するがん。日本人はS状結腸と直腸にがんができやすい。早期の段階では自覚症状がほとんどない。

おもなリスク要因

- ☐ 赤肉（牛、豚、羊など）や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）をよく食べる。
- ☐ 飲酒量が多い。
- ☐ たばこを吸う。
- ☐ 体脂肪が多い、腹部肥満がある、身長が高い。
- ☐ 大腸がんになった家族がいる。

大腸がんができるところ



大腸がん検診

検査方法 便潜血検査

便に血が混じっていないか調べる。大腸にがんやポリープがあると、便が通るときにこすれて出血する。便は自宅で採取する。



こんな症状があれば要注意！

大腸がんが進行すると血便（便に血が混じる）や下血（腸の出血で赤や赤黒い便が出る、便の表面に血液が付着する）などの症状がみられます。血便や下血を痔だと思って放置し、がんが進行してからみつかることもあります。
疑われる症状があれば、消化器科や胃腸科を受診しましょう。

- 血便
- 下血
- 便が細い
- 下痢と便秘のくり返し
- 残便感
- おなかが張る
- 腹痛
- 貧血
- 体重減少

40歳以上の男女
年に1回 大腸がん検診

大腸がんは男女とも40代から増え、20〜60代では男女とも罹患率・死亡率がとても高くなっています。早期に発見すれば治る可能性が高いため、定期的に大腸がん検診を受けましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

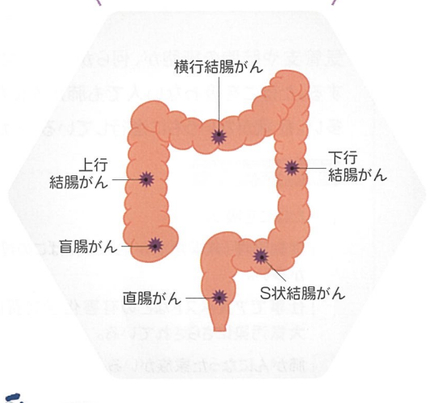
大腸がんとは

大腸の結腸・直腸・肛門に発生するがん。日本人はS状結腸と直腸にがんができやすい。早期の段階では自覚症状がほとんどない。

おもなリスク要因

- ☐ 赤肉（牛、豚、羊など）や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）をよく食べる。
- ☐ 飲酒量が多い。
- ☐ たばこを吸う。
- ☐ 体脂肪が多い、腹部肥満がある、身長が高い。
- ☐ 大腸がんになった家族がいる。

大腸がんができるところ



大腸がん検診

検査方法 便潜血検査

便に血が混じっていないか調べる。大腸にがんやポリープがあると、便が通るときにこすれて出血する。便は自宅で採取する。



こんな症状があれば要注意！

大腸がんが進行すると血便（便に血が混じる）や下血（腸の出血で赤や赤黒い便が出る、便の表面に血液が付着する）などの症状がみられます。血便や下血を痔だと思って放置し、がんが進行してからみつかることもあります。
疑われる症状があれば、消化器科や胃腸科を受診しましょう。

- 血便
- 下血
- 便が細い
- 下痢と便秘のくり返し
- 残便感
- おなかが張る
- 腹痛
- 貧血
- 体重減少

50歳以上の男女
2年に1回 胃がん検診

胃がんは男女とも50代から増え、20〜60代では女性より男性の罹患率・死亡率が高くなっています。早期に発見すれば治る可能性が高いため、定期的に胃がん検診を受けましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

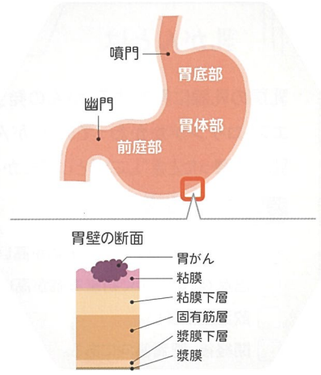
胃がんとは

胃の壁のもっとも表面にある粘膜の細胞が、何らかの原因でがん化することで発生する。かなり進行するまで自覚症状がないことが多い。

おもなリスク要因

- ☐ ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）に感染している。
- ☐ たばこを吸う。
- ☐ 塩分の多いものをよく食べる。

胃がんができるところ



胃がん検診

検査方法 胃内視鏡検査、胃部X線検査

胃内視鏡検査は口や鼻から内視鏡を挿入し、カメラで直接、胃や食道のようすを調べる。胃部X線検査はバリウム（造影剤）を飲んでX線撮影し、胃のようすを調べる。

※胃部X線検査は当分の間、40歳以上、1年に1回の実施も認められている。



こんな症状があれば要注意！

胃がんが進行すると、胃部に痛みや不快感などの症状が現れることがあります。こうした症状がつづくときは、消化器科や胃腸科などを受診しましょう。

- 胃の痛み・不快感・違和感
- 胸やけ
- 吐き気
- 食欲不振
- 食事がつかえる
- 体重減少

40歳以上の女性
2年に1回 乳がん検診

乳がんは女性にもっとも多いがん。30代から増え、40代後半〜60代の罹患率がもっとも高く、死亡率もトップです。早期に発見すれば治る可能性が高いため、定期的に乳がん検診を受けましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

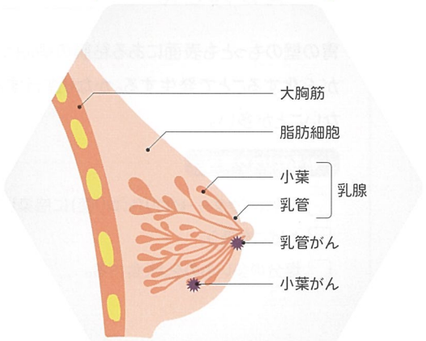
乳がんとは

乳房の乳腺に発生する。がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンがかかわっている。がんが1cmくらいになると、乳房を触ったとき“しこり”としてわかる。

おもなリスク要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い。
- ☐ 出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がない。
- ☐ 飲酒量が多い。
- ☐ 閉経後、肥満傾向にある。
- ☐ 運動不足である。
- ☐ 乳がんになった家族がいる。

乳がんができるところ



乳がん検診

検査方法 マンモグラフィ

乳房をX線撮影し、がんがないか調べる。乳腺が発達している若い人や授乳中の人、乳腺濃度が高い人は超音波検査がすすめられる。

＊通常、超音波検査はがん検診に含まれないため自費となる。



20歳以上の女性は、月1回「自己検診」を！

しこりがないか確認する自己検診は、早期発見に有効。月1回、月経後1週間ぐらいに行うのがよく、閉経した人は日を決めて行いましょう。自己検診をしていても40歳以降は乳がん検診が必要です。



☑ 形や皮膚のようすをチェック

鏡の前で、両手を上げた状態、下げた状態で、乳房の大きさや形の左右差、皮膚のひきつれなどがないか確認する。乳頭を軽くにつまみ、異常な分泌物が出ないかもチェックする。



☑ しこりをチェック

指の腹で乳房を適度に圧迫しながら、うずを描くようにゆっくり手を動かし、しこりがないか確認する。触る範囲は、鎖骨の下から乳房の下まで。わきの下も触る。

20歳以上の女性
2年に1回 子宮頸がん検診

子宮頸がんは20代から増え、30〜40代の罹患率が高くなっています。早期に発見すれば治る可能性が高いですが、進行すると治療がむずかしいため、20歳になったら子宮頸がん検診を受けましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

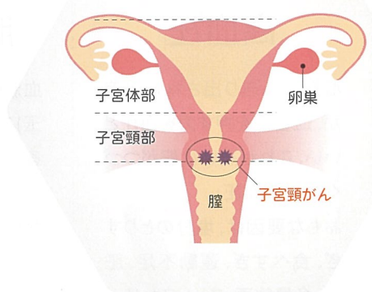
子宮頸がんとは

子宮の入り口の子宮頸部から発生し、その多くはHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が関与している。子宮頸がんは異形成（がんになる前の状態）を何年か経て、そのごく一部ががんになる。異形成のときは自覚症状がない。

おもなリスク要因

- ☐ 性交渉の経験がある。
- ☐ たばこを吸う。

子宮頸がんができるところ



子宮頸がん検診

検査方法 子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって採取し、がん細胞がないか調べる。いっしょに経膣超音波検査を受けると、子宮や卵巣の病気の早期発見に役立つ。

＊経膣超音波検査はがん検診に含まれないため自費となる。



早期発見だけでなく、予防も可能

2年に1回、子宮頸がん検診を受けていれば、異形成の段階でも発見できる。がんになる可能性がある場合は治療を行うことで、がんの発症を未然に防ぐことができる。

こんな症状があれば要注意！

子宮頸がんが進行すると、不正出血（月経中ではないときや性交時の出血）や、おりものの異常がみられます。少しでも気になる症状があれば、ためらわずに婦人科を受診しましょう。

- 不正出血
- おりものの異常
- 下腹部や腰の痛み
- 尿や便に血が混じる

生活習慣病対策



20〜60代に多い生活習慣病は、高血圧、脂質異常症、糖尿病です。これらは発症しても自覚症状がありませんが、放置すると動脈硬化を進行させ、恐ろしい合併症を引き起こします。

対策が必要な生活習慣病

高血圧

心臓から送り出された血液が、血管壁を押す力を血圧といい、これが高い状態がつづくのが「高血圧」。
おもな要因は、塩分のとりすぎ、食べすぎ、運動不足、肥満、多量飲酒、ストレスなど。

脂質異常症

血液中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多すぎる、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態が「脂質異常症」。
おもな要因は、食べすぎや運動不足、喫煙、多量飲酒など。

糖尿病

血糖値(血液中のブドウ糖濃度)を下げるインスリンというホルモンが十分に働かず、血糖値が高い状態がつづくのが「糖尿病」。
おもな要因は、食べすぎや運動不足、肥満、多量飲酒など。

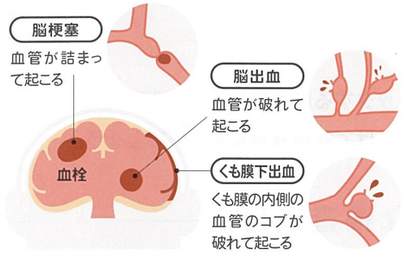
放置すると血管壁が傷ついて動脈硬化が進行する

動脈硬化とは血管壁が厚くなり、血管の弾力が失われた状態。老化現象だが、高血圧や脂質異常症、糖尿病などがあると血管壁が傷つきやすく、その部分にコレステロールなどがたまってプラークができるため、動脈硬化の進行が加速する。
動脈硬化が進行して血管が狭くなったり、詰まったりすると、脳血管障害や虚血性心疾患などの合併症が引き起こされる。



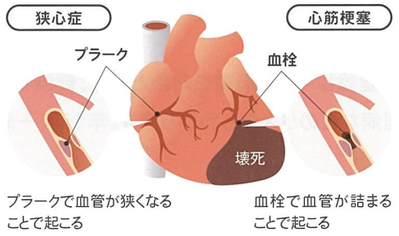
生活習慣病は合併症が怖い病気

脳血管障害



脳の血管で動脈硬化が進行すると、「脳梗塞」や「脳出血」「くも膜下出血」などの脳血管障害を起こしやすくなる。
もっとも多いのは脳梗塞で、手足のマヒや言語障害などの後遺症が残りやすく、要介護状態の要因になる。

虚血性心疾患



心臓の冠動脈で動脈硬化が進行すると、「狭心症」や「心筋梗塞」などの虚血性心疾患を起こしやすくなる。
狭心症は締めつけられるような胸痛がある。心筋梗塞は激しい胸痛があり、突然死の要因になる。

糖尿病の3大合併症

糖尿病で血糖値の高い状態が5年ぐらいつづくと、神経、目や腎臓の血管が障害されて「糖尿病神経障害」「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」の3大合併症も発症しはじめます。



糖尿病神経障害

しびれなどが起こる。足の傷に気づかず壊疽を起こすと、足の切断につながることもある。



糖尿病網膜症

網膜の血管が障害され、視力が低下。失明することもある。



糖尿病腎症

腎機能が低下。腎不全になると人工透析が必要になる。

チャレンジ！健康投資

生活習慣病の発症や重症化を防ぎ
合併症をまねかないために「健康診断」を受ける。

- 会社に勤めている本人(被保険者)は、年1回の定期健診が義務化されている。
- ご家族(被扶養者)も、加入している健保組合が実施する健康診断を受けられる。

40歳未満の男女
年に1回 一般健診

一般健診は40歳未満を対象とした、健康状態をチェックするための検査。自覚症状のない生活習慣病などのリスクもわかります。年1回、一般健診を受けて健康管理に役立てましょう。

一般健診のおもな検査項目

区分	検査項目	検査内容	基準値
診察等	問診		
身体計測	身長		
	体重・BMI	肥満	BMI 18.5以上25未満
	腹囲	内臓脂肪型肥満	男性85㎝未満、女性90㎝未満
	視力		
	聴力		
血圧測定	血圧	高血圧	収縮期血圧130mmHg未満、 拡張期血圧85mmHg未満
血糖検査	空腹時血糖	糖尿病	100mg/dL未満
	ヘモグロビンA1c		5.6%未満(NGSP値)
血中脂質検査	中性脂肪	脂質異常症	150mg/dL未満
	HDLコレステロール		40mg/dL以上
	LDLコレステロール		120mg/dL未満
肝機能検査	AST(GOT)	肝疾患	31U/L未満
	ALT(GPT)		31U/L未満
	γ-GT(γ-GTP)		51U/L未満
血液一般検査	赤血球数	貧血	男性400~539万/μL、女性360~489万/μL
	血色素量		男性13.1~16.6g/dL、女性12.1~14.6g/dL
	ヘマトクリット		男性37.9~49%、女性33.9~44.0%
尿検査	尿糖	糖尿病・腎疾患	陰性
	尿たんぱく	腎疾患・尿路疾患	陰性
血清クレアチニン検査		腎疾患	男性1.0mg/dL以下、女性0.7 mg/dL以下
胸部X線検査、喀痰検査		肺疾患・心疾患	異常なし
心電図検査		心疾患	異常なし

※この検査項目は労働安全衛生法に基づき実施される健診項目です。
※検査項目や基準値は、実施する医療施設や検査方法によって異なる場合があります。

40~74歳の男女
年に1回 特定健診

特定健診は生活習慣病の予防や、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)の該当者・予備群の減少に重点をおいたもの。健診結果からメタボとその予備群を抽出し、リスク・レベルに応じた特定保健指導を受けて生活習慣の改善をめざします。

メタボとは 内臓脂肪型肥満に、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上がある状態で、動脈硬化が進行しやすく、脳血管障害や虚血性心疾患の発症リスクが高くなります。

特定健診の検査項目

身体計測
- □問診
- □身長
- □体重
- □BMI
- □腹囲
- □身体診察
- □血圧

血中脂質検査
- □中性脂肪
- □HDLコレステロール
- □LDLコレステロール (non-HDLコレステロール)

血糖検査
- □空腹時血糖
  または
- □ヘモグロビンA1c (やむを得ない場合は随時血糖)

肝機能検査
- □AST(GOT)
- □ALT(GPT)
- □γ-GT(γ-GTP)

尿検査
- □尿たんぱく
- □尿糖

※医師の判断に基づき選択的に実施する項目
貧血検査(ヘマトクリット値、赤血球数、血色素量)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査。

①腹囲

男性	85cm以上
女性	90cm以上

②BMI※

25以上

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

以下のリスクの重なりをチェックする

①高血圧	収縮期血圧 拡張期血圧	130mmHg以上 または 85mmHg以上
②脂質異常	中性脂肪 HDLコレステロール	150mg/dL以上 または 40mg/dL未満
③高血糖	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c (やむを得ない場合は随時血糖)	100mg/dL以上 または 5.6%以上
④喫煙歴あり	(①~③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)	

該当するリスク・レベルに応じて特定保健指導を実施

＼リスク低／	＼リスク中／	＼リスク高／
情報提供	動機付け支援	積極的支援

特定保健指導を受けよう

特定保健指導は医師や保健師、管理栄養士などの専門家から支援を受けて、メタボの要因となる生活習慣の改善をめざすもの。対象者の個別性を重視して行われます。「動機付け支援」や「積極的支援」の対象となった人は、ぜひ、特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導のおもな内容

情報提供

健診受診者全員



- メタボを予防し、健康を維持・増進するための生活習慣について理解するための情報提供が行われる。
- 健診結果の提供にあわせ、全員に個別のニーズ、生活習慣にあった情報提供が行われる。

動機付け支援

メタボ予備群の人

原則1回

- 専門家と面接を行い、自分の健康状態や、生活習慣を見直す必要性などについて理解を深める。
- 専門家とともに生活習慣を改善する目標を立て、それを実行するための動機付けの支援が行われる。



各自で生活習慣の改善に取り組む

積極的支援

メタボの人

3~6カ月間

- 専門家が面接を行い、自分の健康状態や、生活習慣を見直す必要性などについて理解を深める。
- 専門家とともに生活習慣の改善に対する関心や意欲に応じた目標を立て、実行するための支援が行われる。

支援を受けながら生活習慣の改善に取り組む

コラム

かかりつけ医をもとう

かかりつけ医は、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと。自宅や職場の近くでかかりつけ医をみつけておきましょう。

なぜ、かかりつけ医をもつといいの？



体調が悪くても、どの診療科にかかったらいいのかわからない…。そんな経験はありませんか。かかりつけ医は、体調や健康に関する不安など何でも相談できる存在です。

また、かかりつけ医ならふだんの健康状態を知っているため、的確なアドバイスや検査、治療ができ、必要に応じて専門医療機関（大病院など）を紹介してくれるため、適切な医療がスムーズに受けられます。

どんなかかりつけ医がいいの？

まずは、自分がよく受診する診療科を中心にかかりつけ医をみつけましょう。違う診療科で複数のかかりつけ医をもっていてもかまいません。女性は婦人科や女性外来のかかりつけ医をもつことをおすすめします。

健診や予防接種などを利用し、実際に受診してから決めましょう。



かかりつけ医の選び方

- 自宅や職場の近くで、通いやすい場所にある。
- 何でも気軽に相談できて、よく話を聞いてくれる。
- わかりやすい言葉で説明してくれる。
- 質問にきちんと答えてくれる。
- 健康状態の把握に努めようとする姿勢がある。
- 必要があれば、専門医療機関を紹介してくれる。