

自宅でできる健康管理

健康寿命を長く保つコツは、適正な体重の維持です。内臓脂肪が多過ぎると病気になるリスクを高めるので、腹囲の計測も大切です。自分の状態を把握する習慣があると、体の変化に早く気付けます。

体重は健康のバロメーター。日頃から体重を量り、変化を見逃さないようにしましょう



体重測定とBMIチェック

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



身長は大きく変化しないため、体重の変化がBMIに直結します。高過ぎても、低過ぎても病気になるリスクは高まります。目標のBMIは年齢によって異なります。

目標とするBMI

18~49歳 = 18.5~24.9
50~64歳 = 20.0~24.9
65歳以上 = 21.5~24.9

痩せようとしていないのに、半年で3kg以上減少した場合は要注意!

腹囲測定

身長や年齢を問わず、腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上だと、内臓脂肪が過剰と判断されます。内臓脂肪の蓄積はメタボリックシンドロームを引き起こし、動脈硬化が進行すると、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの危険が高まります。

この腹囲は注意!

男性 85cm以上
女性 90cm以上

正しい測定位置

おへそ

注意点

胸のすぐ下ではなく、おへその位置で水平にメジャーを当てます。食事の影響を受けない空腹時、両足をそろえて立ち、軽く息を吐いて測ります

いつもの生活に運動をプラス! 自宅で手軽にできる運動の方法を紹介します

太もも裏のストレッチ

椅子に座って片脚を伸ばし、爪先を少し上げて、膝を真っすぐにします。背中が丸くならないように背筋を伸ばし、足の付け根から上半身を前に倒します



爪先上げ

背筋を伸ばして、椅子に座ります。ゆっくりと「4」まで数えながら、爪先をしっかりと上げ、次に「4」まで数えながら、爪先を下ろします



椅子を使った上体起こし

背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。胸の前で両腕を組んだ状態で、背もたれにゆっくりともたれ掛かります。1秒間静止し、ゆっくり元の位置に戻します



かかと上げ

足を肩幅まで開き、両手を椅子の背や壁に置きます。ゆっくりと「4」まで数えながら、かかとをしっかりと上げ、次に「4」まで数えながら、かかとを下ろします

特定健診でチェック



健診で異常を早期発見し、早めに対応することが大切です。また、保健師などが健診結果についてアドバイスをします。年に1度は必ず健診を受けましょう。

【詳細】特定健診は国民健康保険課25・9841、健診結果へのアドバイスは保健指導課25・6365

太り過ぎはキケン! 痩せ過ぎもキケン!

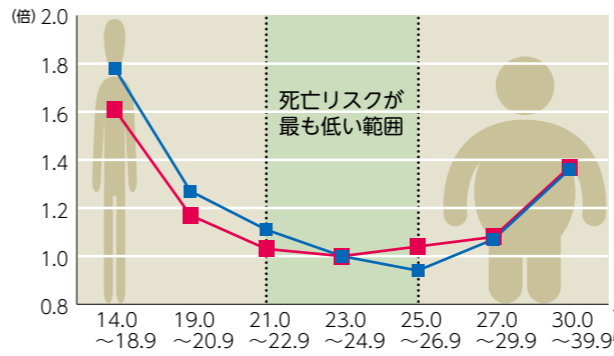
最近は「コロナ太り」を気にする方が少なくないかもしれませんが、無理なダイエットは禁物です。太り過ぎや痩せ過ぎは、生活習慣病などのリスクを高めます。健康の維持に大切なのは、日々の健康管理の積み重ねです。そのコツを知って、自分自身の体を見直してみませんか?

【詳細】保健指導課25・6365

肥満・痩せは死亡リスクが高い

BMIと死亡リスクの関係

※BMI23.0~24.9を基準 (=1) とし、各BMI値の死亡リスクを相対的に示したものです。



国立がん研究センターによる「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」HPより

国立がん研究センターの研究によると、男女ともBMIは高過ぎても、低過ぎても死亡リスクが上昇しています。腹囲などは考慮されていないデータですが、死亡リスクが最も低くなるBMIは21以上27未満の範囲であると示されています。

フレイルに注意!

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間で、加齢とともに運動機能や認知機能の低下が見られる状態をいいます。転倒によるけがや、慢性疾患の悪化をきっかけに要介護状態に陥る危険があります。食欲低下や体重減少、疲れやすさといった心身の変化に早めに気づき、放置せず対策を取りましょう。

健康 → フレイル → 要介護



早めに気付いて対策を取れば、予防・改善ができます

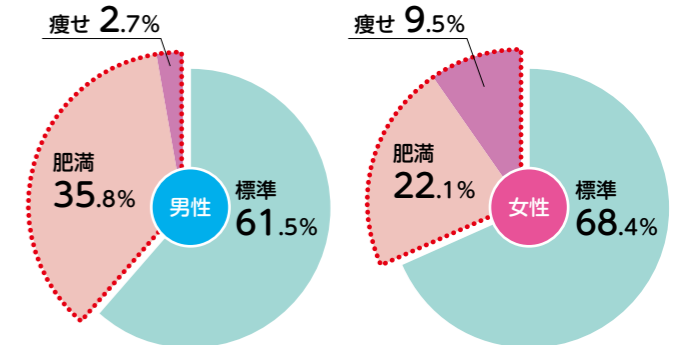
旭川市は肥満の割合が高い

市の健診結果によると、市民の肥満と痩せの割合は下のグラフのとおりで、表2のようにBMI(体格指数)の基準値を超える割合は、男女ともに全国平均より高いことがわかります。さらに男性は、腹囲が85cm以上の割合も高くなっています。

BMIの基準値は25以上が「肥満」、18.5未満が「痩せ」です



1 市民の肥満・痩せの割合 (令和元年度)



旭川市国保特定健診

2 保健指導判定値を超えたBMI・腹囲の割合 (令和元年度)

健診内容 保健指導判定値	男性		女性	
	旭川	全国	旭川	全国
BMI 25以上	35.8%	32.8%	22.1%	21.6%
腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	54.1%	53.4%	16.7%	18.6%

旭川市データヘルス計画中間評価

おうち de お野菜ごはん



豚もも肉とカラフル野菜の塩こうじグリル

- 材料 (3人分)
- 豚もも肉 (薄切り) 200g ●塩こうじ 大さじ2
 - カレー粉 小さじ1 ●ズッキーニ 1本
 - ミニトマト 9個 ●黄パプリカ 1/2個
 - ジャガイモ 1個 ●オリーブオイル 小さじ1



- 作り方
- 1 豚もも肉を3cm幅に切り、塩こうじとカレー粉をもみ込む
 - 2 ズッキーニを2cm幅のイチョウ切りにする。ミニトマトのへたを取り除き、黄パプリカを乱切りにする。ジャガイモは縦に2cm幅に切った後、5mm幅の薄切りにする
 - 3 耐熱皿に1,2を彩りよく盛り付け、オリーブオイルを回しかける
 - 4 オーブントースター (または魚焼きグリル) で約15分焼く
- ※ズッキーニの代わりに、ブロッコリーやアスパラでも。

野菜をたくさん食べる工夫をしよう

- 少し工夫することで、いつもの食事に野菜を取り入れることができます
- トマトやキュウリなど、すぐに食べられる野菜を常備しておく
 - 野菜はゆでたり蒸したりすると、かさが減って、たくさん食べられる



【詳細】保健指導課 ☎23・7816

春菊のサラダ

- 材料 (3人分)
- 春菊 1袋 ●長ネギ 10cm
 - ☆にんにく (チューブ) 2cm
 - ☆酢 小さじ2 ☆しょうゆ 小さじ2
 - ☆砂糖 小さじ1 ☆ごま油 小さじ1



- 作り方
- 1 春菊を4cmの長さに切る
 - 2 長ネギをみじん切りにする
 - 3 ☆を混ぜ合わせ、2を加えてさらに混ぜる
 - 4 食べる直前に1と3をあえる
- ※サラダ春菊など軟らかい葉は生で、それ以外は、さつとゆで、冷水で冷まして水を切ってから、あえましょう。ゆですぎると食感が悪くなるので注意。

栄養価 (1人分)	豚もも肉とカラフル野菜の塩こうじグリル	春菊のサラダ
エネルギー	195 kcal	38 kcal
たんぱく質	16.0 g	2.0 g
脂質	8.5 g	1.5 g
カルシウム	27 mg	84 mg
鉄	1.3 mg	1.2 mg
食塩相当量	1.0 g	0.7 g
野菜摂取量	120 g	75 g

バランスの取れた食事で体重をコントロール

体重をコントロールするには、まず自分の食生活を見直すことが大切です。自分の生活習慣に合った方法を見つけて、継続して取り組みましょう。主食・主菜・副菜をそろえて1日3食を取り、間食の食べ過ぎにも注意しましょう。



健康に過ごすためには、**太り過ぎ、痩せ過ぎの状態は望ましくありません。体重をコントロールして健やかに生活しましょう**



太り過ぎの方

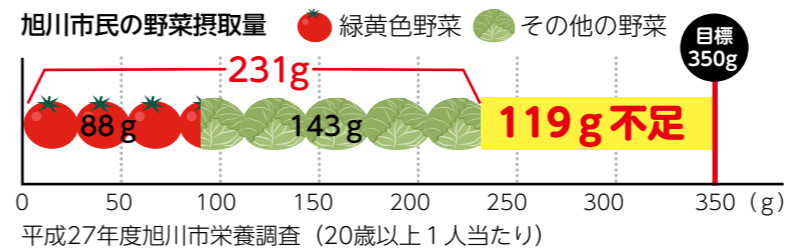
エネルギー量の高い食品の食べ過ぎを防ぐため、満腹感を得られる野菜を積極的に食べましょう。間食は、エネルギー量の高い物が比較的多いので、栄養成分表示を活用し、食べ過ぎに気を付けましょう。

痩せ過ぎの方

筋肉量の減少を防ぐため、たんぱく質を多く含む肉類・魚類・大豆製品・乳製品を意識して食べましょう。活動量に合った必要なエネルギー量を考え、適正な体重を目指しましょう。

旭川市民は野菜不足？

市内では約60品目の野菜が生産されていますが、全国と同様に、市民も野菜不足の傾向にあります。国は1日350g以上の摂取を推奨しているのに対して、市民の野菜摂取量は平均で231g。20代を筆頭に、どの年代でも不足しています。目安として、1日に小鉢5皿分の野菜を食べましょう。



野菜は病気の予防に効果的

野菜を食べる量を増やすと、体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などを多く摂取できます。これらの栄養素は、循環器疾患やがんの予防に効果があると考えられています。

あさひかわ食の健康づくり応援の店を活用しませんか

「あさひかわ食の健康づくり応援の店」は、市内の飲食店やスーパー、コンビニエンスストアなどで、健康づくりに関する情報発信や、健康に配慮したメニュー提供をするお店です。【詳細】保健指導課 ☎23・7816



栄養成分表示の店

栄養成分表示の店 3メニュー以上でエネルギー表示をしているお店です。メニュー選びの参考にできます



ヘルスサポートレストラン

市民の健康づくりを支えるお店です。登録内容で星の数が変わります

- ★必須要件
 - 健康情報を発信し、店内は禁煙
- ★★ヘルスオーダー支援
 - 塩分控えめなどの要望に対応
- ★★★ヘルスサポートメニューの提供
 - 健康に配慮した料理を提供