

## プロローグ

## 健康日本 21ってなに？

増え続ける生活習慣病や急速な高齢社会の進展に伴って、『寝たきり』や『痴呆』が増加してきました。2015年には4人に1人、2050年には3人に1人が高齢者という超高齢社会になることが予測されます。

そこで高齢になっても健康でいられるように行政や健保組合などの医療制度が協力し合い、国を挙げて健康づくりに取り組もうという運動をいいます。この運動がスタートしたのは2001年で2010年を目標年にしています。

## 健康づくりの仕方・目標値

9つの健康づくり項目を設け、それぞれに健康度の達成目標を定めています。皆さんも、この目標値達成に向かって健康づくりに取り組んでください。



## 9つの健康づくりと主な目標値

## 1 栄養・食生活

バランスのよい食生活で、適正体重を  
 適正体重：BMI 22 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>  
 動物性脂肪の摂り過ぎに注意  
 食塩の摂り過ぎに注意：1日10g未満  
 野菜をたくさん食べる：1日350g以上  
 カルシウムに富む食品を食べる：  
 牛乳・乳製品1日130g以上など

## 2 身体活動・運動

運動習慣を身につけよう  
 歩数増加：1日男性9,200歩以上、女性8,300歩以上  
 運動習慣：1回30分以上の運動を週2回以上

## 3 休養・こころの健康づくり

ストレス解消  
 十分な睡眠：睡眠の質を高め、生活リズムを整える。  
 睡眠補助品やアルコールに頼らない。

## 4 たばこ

分煙そして禁煙を  
 公共の場や職場での分煙を進め、喫煙マナーを守る  
 禁煙プログラムの普及

## 5 アルコール

節度ある適度な飲酒を心がけましょう。  
 適度な飲酒：1日平均純アルコールで約20g程度  
 主なお酒の換算目安  
 ビール：中ビン1本、清酒：1合  
 ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯  
 焼酎：1合、ワイン：1杯

## 6 歯の健康

正しい歯磨と健診を  
 歯周病予防：歯間ブラシやデンタルフロスを使って  
 歯と歯茎の手入れ  
 歯の喪失防止：80歳で20歯以上、60歳で24歯以上  
 定期的に健診を受ける

## 7 糖尿病

肥満にならない、運動をする  
 肥満者の減少：BMI 22  
 歩数増加：1日男性9,200歩以上、女性8,300歩以上  
 健診を受ける

## 8 循環器

減塩、減脂と運動で、動脈硬化予防を  
 食塩の摂り過ぎに注意：1日10g未満  
 カリウムを多く摂る：1日3.5g以上  
 生活習慣を見直し改善する

## 9 がん

生活習慣の改善、健診を  
 節煙から禁煙へ  
 食塩の摂り過ぎに注意：1日10g以下  
 適度な飲酒：1日平均純アルコールで約20g程度  
 動物性脂肪の摂り過ぎに注意  
 健診を受ける



# 禁煙のおすすめ

タバコの煙には約 200種類の有害物質が含まれ、タバコを吸う人が肺がんで死亡する危険性は、吸わない人の 4.5倍、喉頭がんで死亡する危険性は吸わない人の 32.5倍 男性にもなります。

また、タバコの手からの煙「副流煙」には、喫煙者が吸う煙「主流煙」よりも強い毒性があり、タバコを吸わない人も、周囲の喫煙によってがんなどの病気の危険にさらされています。

平成 25年 5月に施行された健康増進法では受動喫煙の防止が定められました。この機会に禁煙・分煙をすすめましょう。

## 副流煙はこんなに有害!! 死亡する危険性

主流煙に含まれる成分をとした場合の副流煙に含まれる成分の割合

タール	3.4倍
ニコチン	2.8倍
アンモニア	46.2倍
一酸化炭素	4.7倍

(厚生省「喫煙と健康」)

肺がんで  
4.5倍

心臓病・脳卒中で  
1.7倍

たばこを吸わない人  
を1.0倍としたとき。



## 効果はこんなにすごい

1分	タバコによるダメージから回復しようとする機能が働きはじめる
8時間	血液中の一酸化炭素レベルと酸素分圧が正常域に戻り、運動能力が改善する
24時間	心臓発作の確率が下がる
48時間	嗅覚と味覚が戻りはじめる
48~72時間	ニコチンが身体から完全に抜ける
72時間	呼吸が楽になる
2週~3週間	歩行が楽になる。肺活量が30%回復する
1~9カ月	せき、静脈うっ血、全身倦怠、呼吸速迫が改善する
5年	肺がんになる確率が半減する
10年	口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、腎がん、すい臓がんになる確率が減少する

参考：米国肺がん協会パンフレット

## 日常生活でできること

# 禁煙のためのヒント

<p>たばこが 欲しくなったら 氷や 熱いお茶を 飲む。</p>	<p>吸いたくなくなった 体に痛みや 刺激を。</p>	<p>口寂しくなったら 歯ブラシなどを くわえる。</p>
<p>歩いたり 肩を 上下にさせたり 体を 動かす。</p>	<p>深呼吸をして リラックスマ法を 実践。</p>	<p>野菜を たくさん食べて イライラを 抑える。</p>
<p>誘惑が多く、 自制心が鈍る お酒の席を 避ける。</p>	<p>パチンコ屋など、 たばこの煙が 多い場所に 近づかない。</p>	<p>気楽な 気持ちで 禁煙期間を 延ばす。 雨と お酒の誘惑!</p>

## 禁煙外来

専門医の指導のもと、主にメンタルケアとニコチン代替療法が行われます。

ニコチン代替療法は、ニコチンガムやニコチンパッチ(貼り薬)からニコチンを体内に取り込むことで、禁断(離脱)症状を和らげます。

健康保険の対象ではないので、費用はすべて自己負担となります。

全国禁煙外来リスト <http://www.netdekinen.com/list/>

## インターネットを利用した禁煙プログラム

パソコンや携帯電話を利用した禁煙プログラムで、禁煙支援を受けたくても禁煙外来のない地域に住んでいる人や忙しい人に向いています。

「禁煙webクリニック」では、365日24時間いつでもはじめることができ、生活パターンと禁煙日数に応じて、専門家のアドバイスを受けることができます。

禁煙 webクリニック <http://www.nifty.com/kinen/>