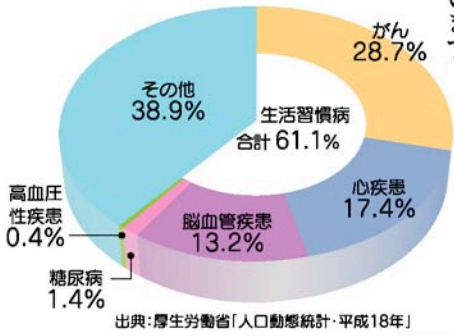




# 健康づくりを 始めよう！

健康であること—それは、私たちが、生き生きと充実した人生を送る上で最も大切なことの一つです。  
しかし、最近、生活習慣病やメタボリックシンドロームという言葉が耳にする機会が増えています。  
今、私たちを取り巻く環境や生活習慣（食べ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足、ストレス、睡眠不足、喫煙など）が、私たちの健康に大きな影を落としています。  
自分の健康について、真剣に見つめ直してみませんか。

## 福島県の原因別死亡割合



福島県では、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病による死亡が年々増え、死亡原因の約60%を占めています。

## 健康の現状



## 福島県の主要死因別死亡率(人口10万対)の年次推移



## 健康づくり運動

そうした状況を踏まえ、県では、平成13年に、健康ふくしま21計画を策定しました。県は、この計画をもとに、「たばこ」、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「アルコール」、「歯の健康」、「糖尿病」、「循環器病」、「がん」の9つの分野別に目標値を定め、県民健康づくり運動を展開。家庭・学校・職場・地域などが一体となった県民の皆さんの健康づくりを応援しています。



## メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)とは？

内臓のまわりに脂肪がたまった内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なった状態をいいます。こうした状態が続くと動脈硬化が進行し、ひいては心疾患や脳血管疾患といった命に関わる病気を招く危険性が急激に高まるのです。

## メタボリックシンドロームをチェック!

診断基準

- 腹囲(へそ周り)
  - ◆ 男性……………85cm以上
  - ◆ 女性……………90cm以上
- それに加えて、次のうち、2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームです。
- 中性脂肪……………150mg/dl以上
- HDLコレステロール……………40mg/dl未満
- のいずれかまたは両方
- 最高(収縮期)血圧……………130mmHg以上
- 最低(拡張期)血圧……………85mmHg以上
- のいずれかまたは両方
- 空腹時血糖値……………110mg/dl以上

メタボリックシンドロームの予防、改善には、運動不足や食べ過ぎといった生活習慣を見直すことのほか、禁煙も大切です。

今回は、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防のため、特に皆さんに身近で、すぐにも始められる健康づくりについて紹介します。

# お酒とたばこの習慣を見直そう!!

「百薬の長」とも呼ばれるお酒は、心身をリラックスさせてくれるとともに、日ごろの疲れを癒してくれます。また、血流をよくし、動脈硬化を予防するともいわれています。ただし、飲み過ぎはいけません。適量は日本酒に換算して「二日合まで」。健康のため、お酒はほどほどに楽しみましょう。

「たばこは百害あって一利なし」

メタボリックシンドローム悪化の原因としても知られているたばこ。その煙には10種類の発がん物質と200種類以上の有害物質が含まれており、肺がんだけでなく、多くのがんの原因となるほか、心疾患や脳血管疾患などの危険性を高めます。



死ぬ危険は喫煙で増加  
(男性1.6倍、女性1.9倍)  
厚生労働省研究班調査

厚生労働省研究班調査

「健康ふくしま21計画」分野別重点推進項目一覧表(抜粋)

項目	目標値(2010年)	現況値(2005年)
たばこ	喫煙率	
	男性 25%	男性 40.3%
	女性 5%	女性 11.9%
アルコール	*多量飲酒者の割合	
	男性 5%	男性 10.0%
	女性 1%	女性 3.4%

\*平均1日あたり日本酒換算で3合以上飲酒する人の割合

## 用語解説

### 受動喫煙とは

喫煙者の吐き出す煙(主流煙)やたばこの燃焼部分から立ち上がる煙(副流煙)を吸い込んでしまうこと。死亡率やさまざまな疾患を増加させることが明らかで、健康増進法によりその防止が定められている。

### ニコチンへの身体的依存とは

血液中に一定量のニコチンがないと不快感を覚え、たばこを吸いたくなること。依存性薬物のニコチンには、ヘロインやコカインなどの麻薬に匹敵する強い習慣性がある。

### 禁煙外来とは

主にカウンセリングやニコチンパッチなどの禁煙補助剤を使用した禁煙治療を行う専門外来(一部の医療機関で保険適用)。県内の禁煙外来はホームページに掲載中。

### 県禁煙外来情報

HP <http://www.pref.fukushima.jp/imu/kinen/>



愛する家族を守るために禁煙を

「好きで吸ってがんになるのだから、他人にあれこれいわれる筋合いはない」という喫煙者もいるでしょう。しかし、**受動喫煙**の問題を考えるとそうはいきません。喫煙は、本人だけでなく周りの人たちの健康に影響を与えるのが明らかだからです。自分だけでなく、愛する家族や職場の仲間を守るため、禁煙を決断してはいかがでしょうか。



1日3合以上も飲むと死亡率は  
上昇(男性1.3倍) 厚生労働省研究班調査

自分一人で禁煙するのは大変です。ぜひ、禁煙外来に。

Q どうして禁煙に失敗するのですか?

A たばこに含まれる**ニコチン**への身体的依存と習慣となった喫煙への心理的依存のためです。決して、意志が弱いからではありません。

Q 何十年も吸っていたら、禁煙は遅すぎますか?

A 遅いということはないですよ。禁煙すれば、肺がんなどの病気になる危険は減っていく、10年もすると、もともと吸わない人とそれほど変わらなくなります。

Q 禁煙を成功させる方法は?

A 我慢の禁煙は成功しません。特に最初の数日は**ニコチン**が切れることによる離脱症状がひどく、吸いたい欲求を抑えるのは大変です。専門医のサポートを受けられる**禁煙外来**に通うことをお勧めします。

Q 禁煙外来に行けば成功できますか?

A 経過観察中ではありませんが、私のところではほとんどの方が成功しています。「禁煙外来まではとためらう方もいると思いますが、喫煙が健康に与える影響を正しく知るために、気軽に受診していただきたいですね。」



県立会津総合病院(会津若松市城前)  
【診療】 毎週火曜日午後1時30分~4時(完全予約制)  
問 予約センター ☎ 0242(27)2151 内線(277)

県立会津総合病院禁煙外来 立原 素子 医師  
(県立医科大学呼吸器内科学講座)

●体調がすぐれないときや、歩き始めて体調が悪くなったときは、無理せず中止しましょう。

- 体力に合った距離を歩きましょう。
- 有酸素運動なので、ゆっくりが良いです。
- 病気の方は、必ずかかりつけ医に相談、指導を受けましょう。
- 空腹時や満腹時のウォーキングはやめましょう。
- ウォーミングアップとクールダウンを必ず行いましょう。
- 歩き始める少し前に、コップ一杯分くらいの水分をとりましょう。
- 途中では、のどが渇く前に水分を補給しましょう。
- 自分の足に合ったウォーキング専用シューズを選びましょう。
- 初心者の方は、近くのウォーキングクラブの月例会などに参加すると良いでしょう。
- 「1日1万歩」。これは、運動不足の現代人の余剰エネルギーを消費する歩数をおおまかに計算したものです。
- この目標が高すぎる方は、とりあえず今よりプラス1000歩を目標しましょう。

## 快適ウォーキングのポイント



# ウォーキングを始めよう！

おいしいものをたくさん食べ、運動不足でたまった内臓脂肪を何とかしたい。そんなあなたにお勧めなのは、ずばり「歩く」こと。

ウォーキングは、誰でも、どこでも、いつでも、好きな時間に一人でも仲間とでも、ど

んな服装でもできるスポーツ。歩くことは、生活習慣病の予防だけでなく、気分がすっきりして不眠やストレスの解消にも効果があるといわれています。健康のためにも日々の歩く機会を増やし、歩く習慣を身につけてみませんか。



福島県ウォーキング協会事務局長  
安齋 清俊さん

☎ 福島県ウォーキング協会 ☎ 024(559)1943



いつもぐるっと  
景色を楽しむような目の高さです。

見えないヒモで  
天からつり上げられて  
いる気持ちで。



## 「ウォーキング」が私の活力源

わが国は世界一の長寿国です。誰もが元気に健康で、生きがいを送って、豊かな人生を送りたいものです。

そのためには、日々の生活スタイルや食生活に気を配ることはもちろん、運動習慣を身につけることも大切です。

そこで、私がお勧めするのが「ウォーキング」です。私自身も時間を見つけて、できるだけ歩くよう心掛けています。朝、散歩しているときに肌で感じるふくしまのすがすがしい空気は私の活力源です。

これからも笑顔あふれる明るい福島県であり続けるよう、皆さんとともに健康づくり運動を進めていきたいと考えています。



福島県知事  
佐藤 雄平

く、外食や調理済み食品などを使う機会が増えています。しかし、便利になるにつれ、私たちはバランスの良い食事から遠ざかってしまったのではないのでしょうか。まずは、主食、主菜、副菜のバランスを考えながら、さまざまな食品を食べることを心掛けてみましょう(前号P8〜9知的探検うつくしま「食育」を参照ください)。

### 食事バランスガイド



何ごと

# バランスの良い食事を心掛けよう!



健康は一日にしてならず

日本は空前の健康ブームに沸いています。「〇〇を食べれば健康になる」といった言葉をよく聞きますが、健康は簡単に手に入れられるものものではないので。健康に特効薬はありません。一日の積み重ね、それが健康につながるのです。皆さん、この機会にバランスの良い食事、適度な運動、ほどほどの飲酒、そして禁煙にチャレンジしてみませんか。

県庁健康増進グループ ☎ 024 (521) 7236  
HP <http://www.pref.fukushima.jp/imu/top.htm>



## データでみるうつくしま

### 果物編

本県では、「もも」、「なし」、「りんご」などたくさんの果物が栽培されています。特に「もも」の収穫量は全国第2位で、全国の約20%を占めます。8月の「あかつき」や9月の「ゆうぞら」は日本一。県内生産量の46%を占める「あかつき」は「信夫三山暁まいり」にちなんで名付けられました。

本県産の主要果物は、京浜地区をはじめ全国に出荷されています。また、最近では台湾、香港など海外にも輸出されています。

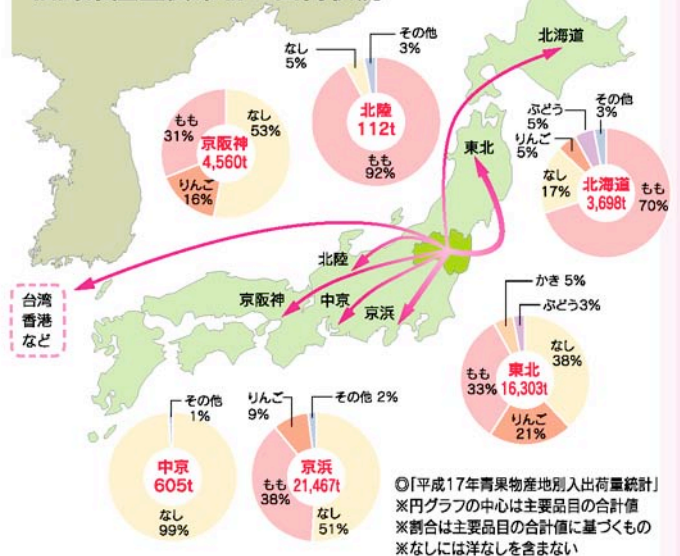


#### 収穫量ランキング(平成17年)

品目	全国順位	県内市町村の順位		
		1位	2位	3位
もも	2位	福島市	伊達市	桑折町
なし	4位	福島市	須賀川市	いわき市
りんご	5位	福島市	伊達市	須賀川市
かき	5位	伊達市	会津若松市	国見町
ぶどう	12位	福島市	伊達市	会津若松市

(出典:農林水産省「平成17年産果樹生産出荷統計」) (H19.4.1現在の市町村単位で再集計)

#### 福島県産主要果物の出荷状況



#### 国内地区別出荷割合(平成17年)

