

# 適度な運動は、健康への近道です！

## 運動不足、あなたは大丈夫？

◆福島県のメタボ（該当者数+予備軍者数の割合）は多い！

	H24年度	H25年度	H26年度
福島県	29.2% (ワースト3位)	29.2% (ワースト3位)	29.7% (ワースト2位)
全国	26.4%	26.1%	26.2%
最少県 (ベスト1位)	23.6% (岐阜県)	23.3% (岐阜県)	23.3% (岐阜県)

出典：特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ（厚生労働省）

H25 全国ワースト 3位

H26 全国ワースト

2位

悪化  
している!!

◆自分でできる肥満のチェックをしてみましょう！

1

おなか周りに要注意!

男性はウエスト **85センチ**  
女性はウエスト **90センチ**  
を超えると注意です。

2

肥満指数 (BMI) が25を超えると要注意!  
【適正体重の基準 18.5~24.9】

BMIのはかり方  
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



## 運動でがんのリスクが減る！

### 適度な運動が健康への近道！

適切な運動はがんにかかるリスクを低下させる効果がある事がわかっています。また、肥満指数 (BMI) を適正值に保つことも、がんをはじめとした多くの生活習慣病を予防する上で重要です。日常的な運動の習慣を身につけましょう。

#### 運動で減るがんのリスク

- 大腸がん⇒ほぼ確実にリスク減
- 乳がん⇒リスク減の可能性有り

#### 肥満になると…

- △乳がん (閉経後)⇒確実にリスク増
- △肝がん・大腸がん⇒ほぼ確実にリスク増



出典：がんのリスク・予防要因 評価一覧（国立がん研究センター）

### 運動頻度が最小である対象者を1とした場合のがん罹患率

グループ	性別	罹患率
L 1日の運動頻度が最も低い集団	男性	1
	女性	1
S 1日の運動頻度が低い集団	男性	1
	女性	0.93
T 1日の運動頻度が高い集団	男性	0.96
	女性	0.84
H 1日の運動頻度が最も高い集団	男性	0.87
	女性	0.84

毎日運動している人は約15%もがんのリスクが減るという研究結果も!

出典：「多目的コホート研究」からの成果報告（厚生労働省研究班）



# 歩くことから始めよう！

## 1日にプラス20分歩こう！

	H18~22年の平均値	目標値 (H34)	目標まで
男性	8,146 歩	9,700 歩	あと1,600歩
女性	7,104 歩	8,600 歩	あと1,500歩

福島県健康増進課「第二次健康ふくしま21計画」(H25~H34)



日常の中で一番気軽にできる運動はウォーキングです。

忙しくて運動ができない…という方でも、日々の活動を少しだけ見直すことで簡単に活動量を増やすことができます。

**1日プラス20分歩く**ことを目標に、右の例や、ふくしま健民カード(アプリ)を利用して、運動に取り組んでみましょう！

- ● エスカレーターより階段を利用する。
- ● 歩数計で歩数を測る。
- ● ふくしま健民カード(アプリ)を利用する。
- ● 移動時に自動車を使いすぎない。
- ● 地域の活動に参加する。
- ● 家事に積極的に参加する。
- ● いつもの道を少しだけ遠回りする。
- ● 歩きやすい靴や服装で通勤する。(WALKBIZ)

WALK BIZ

## 福島県が新しい健康づくり、応援します！

気軽に

無理なく

楽しく

～ふくしま【健】民パスポート事業～

健康づくりメニューに取り組むことでポイントを付与し、基準ポイントを達成すると、福島県内の協力店約1,200店舗以上で割引等の特典が受けられる「ふくしま健民カード」を交付します。参加方法は対象市町村の台紙とスマートフォンのアプリの2種類がありますが、全国どこでもダウンロードできる「ふくしま健民アプリ」がおすすめ！



ミッションに取り組むと抽選でプレゼントがもらえるなど楽しいメニューも準備しています。「ふくしま健民カード」を手に入れて、お得な健民になりましょう。



2017この夏、リニューアル！

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから！

iPhone端末の場合

OSバージョン

iOS 8.1以上

機種

iPhone 5s以降



Android端末の場合

OSバージョン

Android4.4以上

機種

Android4.4以降を初期OSとしている機種



※©2016 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Appleロゴ, iPhoneは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Android, Google Play, Google Playロゴは、Google Inc.の商標です。

※対象市町村、参加方法、協力店情報等についてはこちらよりご覧ください。

ふくしま健民カード

検索

問い合わせ先

福島県保健福祉部健康増進課

電話 024-521-7640

リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。