

平成 23 年 9 月 3 日（土）

13:30～14:50

富山県民会館 302 号室

第 1 回 1 限目

「富山県における健康に関する動向～全国との比較から～」

講師 富山福祉短期大学幼児教育学科

助教 小川 耕平 氏

1. 健康に過ごすために

健康づくりは皆さん大変興味のあるところだと思うが、「健康日本 21」をご存じでしょうか。2000 年に、「21 世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現する」ことを目的にと国が制定したものである。この「健康日本 21」は、



9つの領域（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）ごとに目標値を設定し具体的な取り組みとして実施された。2010 年が最終年であったが、2 年間延長し確実に 9 領域ごとの目標に近づけることを目指している。では、皆さんの健康に関する知識のチェックをしてみたいと思います。

① メタボリックシンドロームの基準値についてしっていますか？

メタボリックシンドロームについて確認しましょう。メタボリックシンドロームの基準は、腹囲が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上あり、血中脂質（中性脂肪 150mg/dl 以上・HDL コレステロール 40mg/dl 未満の両方またはいずれか）、血圧（最高血圧 130mmHg・最低血圧 85mmHg 以上の両方またはいずれか）、血糖値（空腹時血糖値 110mg/dl 以上）の 3 項目

のうち 2 項目に該当する場合をいう。

② あなたの体重は適正体重ですか？

自分の体重が適正か判断する基準（成人向け）に BMI（Body Mass Index）という体格指数を表わすものがある。「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で算出し、基準値は 18.5～24.9 である。BMI の数値は血液検査等の統計結果より 22 が良いとされており、これを基に「 $22 \times \text{身長（m）} \times \text{身長（m）}$ 」で BMI による標準体重を求めることができる。

③ 1 日に歩くと良いとされる歩数は？

適正体重を保つためには、日常生活で体を動かすことが推奨される。その代表的な内容にウォーキングがある。できれば 1 日に 1 万歩を目指してあるきましょう。

Q. 万歩計はなぜ万歩計というでしょう・・・

A. 1 万歩分計るためです。1 歩計ではありません

④ 1 日に摂取して良いおやつのカロリー数は？

私達が大好きなおやつは、1 日に摂取して良いカロリーの数が 200kcal とされている。「食事バランスガイド」では、正しい食生活のコマを回すひもがおやつだといわれており、おやつも必要だが、1 日にたい焼き 1 個、あるいはどら焼き 1 個ぐらいだと思ってほしい。超えた分は、運動でなくとも草むしりでも趣味でも、活動することによって消費していたければよい。

⑤ 脂肪 1kg を取るために必要な消費カロリーは？

1kg の脂肪を取るために必要なカロリーは、7000kcal で 1 ヶ月で 7000kcal を消費する場合は、体重によって違いはあるが 1 日に約 250kcal の消費が必要になる。

⑥ 1 日に摂取して良い塩分の量は？

塩分の摂りすぎと高血圧には密接な関係があると言われていています。1 日に摂ってもよい塩分の量は 10g までである。塩分の摂りすぎは、のどの渇きなどから血管内の水分量の増加につながり、血管に負担がかかることで、高血圧につながる可能性がある。

⑦ たばこの煙に含まれる有害物質の数は？

たばこの煙には、200 種類以上の有害物質が含まれている。特に、ニコチン、タール、一酸化炭素は三大有害物質といわれる。たばこの煙には 2 種類あり、フィルターを通った煙（主流煙）はある程度有害物質が除去できているが、先から出ている煙（副流煙）はフィルターを通過していない。家の中にたばこを吸う人がいると、副流煙を吸った家族に肺機能の低下や肺がんが起るなど、非常に危険だということを覚えておいてほしい。

⑧ 丈夫な骨をつくるために必要なものは？

骨を丈夫にするためにカルシウムが必要なことはご存じだと思う。年を取るとどんどん骨密度が低下していき骨折→寝たきりの悪循環スパイラルに入っていく恐れがある。適度な運動、カルシウムを多く含んだ食品とカルシウムの吸収率を高めるためのビタミンDの摂取、適度な日光浴を行い骨を強く保てるようにしましょう。

⑨ 基礎代謝を高めるために？

人間が生きていくために必要最低限のエネルギーを、基礎代謝という。簡単に言うと、何もしなくても体温や体内機能を維持するために使われるエネルギーのことである。若いときは基礎代謝が高いので、食べても太りにくく、少し太ってもすぐ元に戻すことができるが、基礎代謝は 20 歳ぐらいから落ち始める。一番エネルギーを使うのは筋肉なので、歩くことや筋力トレーニングを日常生活に取り入れていけば、かなりの割合で基礎代謝を高め、健康づくりを進めることができる。

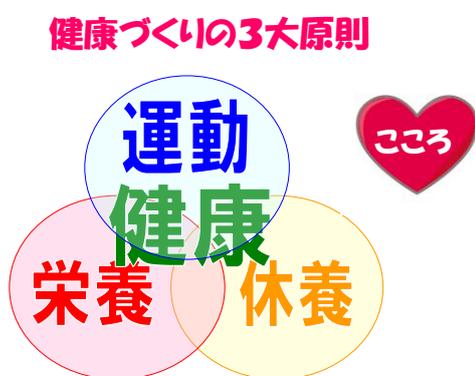
2. 健康づくりの三大原則

WHO（世界保健機構）では、健康とは、「肉体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」をいうと定義している。現代社会では、高度な機械化による運動不足、食の欧米化による飽食と肥満、昼夜のバランスの崩壊や社会の変化によるストレスが大きな問題となっている。その中で健康づくりを進めるには、栄養、運動、休養の三つをバランスよく実践することに加えて、最近はもう一つ、こころの健康づくりということがいわれている。近年、日本の自殺者数は 3 万人を超えている。理由はいろいろだが、介護や病気など、健康に関する問題も非常に多いので、現代社会の問題も含めて健康づくりにもっと目を向け、日頃

からできることをこつこつやっていたきたい。

栄養に関しては、バランスの良い食事を三食規則的に取ることである。細かい計算までしなくても、おかずを盛り付けた時に、お皿にいろいろな色のもが入っているようにだけしていただければよい。自分の活

動量に合った食事を取ることや、楽しく食事をすることも重要である。一人で食事をすることが多いと、食べる速度が速くなったり、あるもので済ませようとするため、栄養のバ



ランスが偏ってくる。一人暮らしの方も、たまには友達と食事をするなど、楽しい食事を心掛けてほしい。

運動に関しては、運動としての活動が実践できる人は、運動でも良いが運動に抵抗がある人や運動が嫌いな人は、日頃から体を動かすようにして活動量を増やすことで大丈夫。ウォーキングをしても温泉旅行に行っても、実際の歩いている歩数はほとんど変わらないはずで、大切なことは、自分の趣味などを持つことで活動量を増やすことです。また、運動は強い運動を 1 回だけするよりも継続することが大事なので、初めは、無理をせず体調や天候に合わせてマイペースで実施し、慣れてきたら日常生活よりも少し高い強度にしていくことが大事である。毎日歩いているのに全然効果がなく、むしろおなかがすくので余計に食べて太ったという方は、運動強度が低いとってください。少し息切れするぐらいのペースで歩くことが大事である。また、体が慣れてしまわないよう、毎日違う道を歩くとか、毎日運動の刺激を変えながら実践するように心掛けてください。

休養に関しては、ゴロゴロしたり、寝ていればよいと思う方が多いが、規則正しい生活のリズムを取ることや、生きがいや楽しみを持つこと、自分なりのストレス発散法を見つけることが大切である。

現在、日本の平均寿命は世界でトップクラスである。しかし、これからは平均寿命を延ばすことと併せて「健康日本 21」の目標にもあるように、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目指して行くことが重要である。

3. メタボリックシンドロームを予防するために

健康づくりへの一番の近道は、生活習慣の改善である。昔は「成人病」といわれていたものが、成人以前にも、生活習慣の悪化が原因で影響していることが判明したことから、平成 8 年に「生活習慣病」という名称になり、最近ではさらに、内臓脂肪がいろいろな病気の根源であることが分かってきた。これがメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）である。従来は、血圧が高ければ血圧を下げる薬を飲む、血糖値が高ければ血糖値を下げる薬を飲んだり食事制限をするというように、症状一つ一つに対する治療はされていたが、近年は病気のボスである内臓脂肪を取ろう、そのために生活習慣を変えようということが推奨されるようになっている。

内臓脂肪は、生活習慣を少し変えるだけで減少すると言われています。一番良いのは、

食事制限と運動量（活動量）を増やすことである。例えば、ピノという小さいアイスクリームは1粒で約32kcal ある。それを食べなかったことにするには、体重によって若干違うが、60kg の人の場合は4分30秒走らなければならない。車の運転であれば20分30秒、6個食べると2時間運転しなくてはならない。この様に、食べること（カロリー摂取）は非常に簡単であるが、食べたカロリー分を消費することは簡単なことではない。肥満に対する一番の問題は食べ過ぎである。食べ過ぎを防ぐには、体重計に毎日乗って、できればグラフを書くとよい。食後や食間に小まめに歯磨きをするのも効果的だ。特に何人かで食事をすると、食べ終わってから大福やあめを勧められることがあるが、歯磨きをしていれば、「歯磨きをしたからいい」と断る理由ができる。

あとは三食しっかり食べて、ゆっくりと減量していくことである。食事制限だけで減量すると、筋肉が落ちて基礎代謝が減るので、太りやすい体になる。しかも、人間の体というのは、おなかが8分目ぐらいになってくると食べたものを吸収しないようなホルモン（レプチン）を分泌するが、おなかが減っている状態を作ってしまうと、その時に食べた物は100%吸収しようとしてしまう。食事制限のみで減量し、ダイエットとリバウンドを繰り返していると、どんどん太りやすい体になって、最後は大変なことになる。

ただ、運動だけでやせるのも非常に困難で、実際のところは、運動だけで消費カロリーは非常に少ないのが現状である。だからと言って「これを飲むだけで1週間10kgの減量が可能」などというCMにつられて実施する人が多くいるが、そのようなことは不可能だということを認識してほしい。なぜなら、本当の減量とは体重がどれだけ落ちたではなく脂肪がどれだけ取れたかがポイントである。そう考えると脂肪1kgを消費するためのカロリーは7,000kcalなので、10kgの脂肪を落とすには70,000kcalを消費しなければならない。70,000kcalのカロリー消費は、何も食べないで早歩きをしたとしても、9日間と6時間かかる。こんなに簡単なことを実践したとしても1週間以上かかることが決まっている…。つまり、甘い言葉には裏があるので、楽な方向に走らず毎日コツコツ計画を立てて実践してほしいと思う。また、人間の体は、飢えには強いが食べ過ぎには対応しにくいと言われている、今は機械化が進んで体を動かす機会が少ないので、全体的な運動量・活動量が不足し筋肉不足等の悪影響を及ぼしている。簡単にできる活動量の増加方法としては、昔の生活をするのがよく、例えばテレビのリモコンから電池を抜くなど、日常生活を少し変えるだけでかなり違ってくる。少しずつ体を動かしていく事で運動を習慣化してほしいと思います。ちなみに、「運動習慣がある」とは1日30分以上の運動（活動）を週に2回以上、

1 年間継続した場合のことをいう。この重さで何回とか、1 日何分歩かなくてはいけないという指標がたくさん出ているが、自分で「ややきつい」と感じる強度の運動を週 3 回するだけでも随分効果があり、楽だと感じる運動でも、ある程度の効果があることが分かっている。昔は高齢者は運動しても効果がないといわれていたが、どの年齢でも活動量を増やすことで効果は現れることも報告されている。

基本的には、歩くことと簡単な筋力トレーニングをする。1 日 15 分、朝・昼・晩に 5 分ずつでも歩くようにしていただきたい。15 分歩くと、大体自分の体重分のカロリーを消費すると思っていただければよい。また、ウォーキングをすると、心肺機能が強くなる。「足は第二の心臓」と言うように、足を動かすと筋肉がポンプの役割をして、酸素をたくさん含んだ血液を全身にめぐらせてくれるので、頭がすっきりする。ストレス発散に運動がいいというのも、そういうことが考えられる。筋力トレーニングはラジオ体操で十分だろう。ペットボトルを持ってラジオ体操をするだけで、いろいろな筋肉を使う。

計画を立てることも大切である。脂肪 1kg は 7,000kcal なので、1 カ月で落とすには 1 日 240kcal、つまり 60～70 分毎日歩けばよい計算になる。6 カ月間で落とすのであれば、1 日に 40kcal なので 10 分間、1 年間の場合は 1 日 5 分間歩くだけでよい。このように計算して計画を立てると、途中であきらめずに続けることができる。

4. 日本・富山県の健康づくり

日本においては、東京オリンピックが開催された昭和 39 年に「国民の健康・体力増強対策」が策定された。「国の繁栄のもとにはたくましい民族力にある。たくましい民族力を育成するには、高い徳性、優れた知性と並んで、強靱な体力を培うことが肝要である」「健康は他から与えられるものではなく、自ら作り出すものなので、国民の健康を増進し、その体力の増強を図るためには、国民の自主的実践活動を促進しなければならない」という基本方針の下、保健・栄養の改善、体育・スポーツ・レクリエーションの普及、強固な精神力（根性）を育てることを三本柱に、国が健康づくりに力を入れ始めた。

日本における健康づくり

昭和 39 年：「国民の健康・体力増強対策」策定

昭和 53 年：「第 1 次国民健康づくり対策」策定

昭和 63 年：「第 2 次国民健康づくり対策」策定
～アクティブ 80 ヘルスプラン～

平成 8 年：「生活習慣病対策」

平成 12 年：「健康日本 21」改定

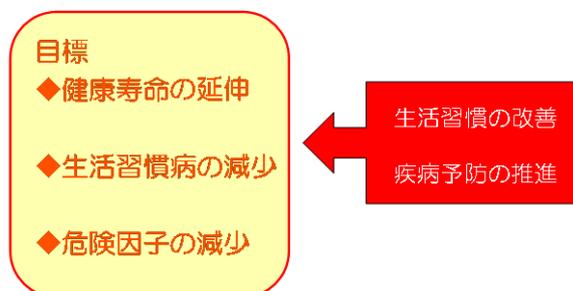
昭和 53 年には、生涯を通じた健康づくりを推進する「第 1 次国民健康づくり対策」が策定された。現在の保健センターはこのときに整備されたもので、一次予防よりも二次予防に重点が置かれたが、10 年後に策

定された「第 2 次国民健康づくり対策～アクティブ 80 ヘルスプラン～」では一次予防に力が置かれた。その後、成人病は生活習慣が原因であることが分かり、平成 8 年から「生活習慣病対策」、現在は「健康日本 21」が展開されている。「健康日本 21」は、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんの 9 領域でそれぞれ目標値を設定し、2010 年で終わる予定であったが、目標値が達成されていないため、2012 年まで延ばして対応することになった。

富山県における健康づくりは、昭和 58 年の「富山県民総合計画」から始まり、その後、昭和 62 年に「県民ヘルスプラン」、平成 10 年に「新県民ヘルスプラン」、平成 20 年に「富山県民健康計画」が策定されている。

「富山県民健康計画」は、健康寿命の延伸、生活習慣病の減少、危険因子の減少という三つの目標に対して、生活習慣の改善と病気予防の推進の 2 方向からアプローチしていく。

富山県民健康計画



富山県における健康づくり

昭和 58 年：「富山県民総合計画」策定

昭和 62 年：「県民ヘルスプラン」策定

平成 10 年：「新県民ヘルスプラン」策定

平成 20 年：「富山県民健康計画」改定

富山県の現状は、メタボリックシンドロームの割合は成人男性で 2 人に 1 人、成人女性で 4 人に 1 人。(H18 年度県民健康栄養調査) 1 日の野菜の摂取量は、350g という目標値に対して 266.5g。(H16 県民健康栄養調査) 1 日の平均歩数は、男性が目標値 9,000 歩強に対して 6,651 歩、女性で 5,921 歩。(H16 県民健康栄養調査) 自殺者の数は年間 300 人前後である。(H18 年度厚生労働省「人口動態統計」) 県としては、メタボリックシンドロームの割合を、男性は現状の 50.5%から 45.4%に、女性は 24.1%から 21.7%にするという目標を掲げている。健康づくりは子どものころから始める必要があるが、今日からでも何かできることを一つ続けていただきたい。

生活習慣の改善に関しては、5 つの重点目標がある。1 点目は栄養・食生活で、量・質ともにきちんとした食事を心掛ける人の増加を目指す。策定時(平成 12 年)の 55.2%から 70%以上にすることが目標だが、残念ながら平成 16 年時点の中間値が策定時よりも減って

いる。それをさらに上げるのは非常に大変だが、ものを買うときにカロリー表示を見るだけでも心掛けていることになる。また、毎日 350g 以上の野菜を取るようにし、お皿にいろいろな色の食材が盛り付けられるようにしていただきたい。

2 点目は身体活動・運動で、運動習慣者の増加を目指す。これも策定時（平成 12 年）は男性が 22.4%、女性が 17.5%だったが、平成 16 年の中間評価では男性が 19.6%、女性が 15.6%に減っている。目標値は男性が 30%以上、女性が 25%以上である。

3 点目は休養・こころの健康で、ストレス対処法を実践する者の増加を目指す。策定時（平成 12 年）の 69.4%が中間値で 44.4%にいったん減っているが、目標値は 75%以上である。

4 点目はたばこで、未成年の喫煙をなくすとともに、成人の喫煙者の減少を目指す。策定時（平成 12 年）には、過去 1 カ月以内に 1 回以上喫煙した未成年者（高校 3 年生）が男性で 29.5%、女性で 11.9%いた。それをゼロにしようということである。近年、分煙や施設内禁煙が進んでいるので、成人男性の場合は若干減ってきているが成人の喫煙者の減少を目指すことも目標とされている。

5 点目はアルコールで、未成年の飲酒をなくすとともに、成人の多量飲酒者（1 日に日本酒換算で約 3 合以上）の減少を目指す。制定時（平成 12 年）には、過去 1 カ月以内に 1 回以上飲酒したことがある未成年者（高校 3 年生）が男性で 44.8%、女性で 38.5%いた。目標値は 0%である。成人は、多量飲酒者の割合が男性で 6.4%を 5.1%以下に、女性で 1.5%を 1.2%以下にする。飲酒も適度な量であれば問題ないので、つまみは野菜料理を中心に選び、週に 2 日は休肝日を設けて、アルコールと上手に付き合ってもらいたい。

もう一つは疾病予防の推進である。生活習慣病といわれる、がん、脳卒中、心疾患、糖尿病を予防するために生活習慣を見直すこと、早期発見できるように検診に必ず行くことが大切である。富山県では、死因の第 1 位ががん、第 2 位が心疾患、第 3 位が脳卒中となっている。脳卒中の最大の危険因子は高血圧なので、塩分の摂取量を抑えたり適度な活動を心掛けて、血管にかかる負担を少なくするとよい。国立がんセンターが提唱している「がん予防 12 カ条」には、バランスの取れた栄養を取ることや、たばこを吸わない、日光に当たりすぎない、適度にスポーツをするといったことが挙げられている。

歯科疾患も見逃せない。歯がなかったり、かむ力がなかったりすると、どうしても栄養が取れなくなるし、食べやすい軟らかいものには甘いものが多いので、悪循環になってしまう。歯を磨くだけでなく、飲み込む力、かむ力も含めて気を付けなくてはならない。

以上をまとめた「元気とやまの健康づくり 10 カ条」を、ぜひ参考にさせていただきたい。
(富山県健康増進計画参照)

5. 日本と富山の健康について（健康日本 21 の目標と H16 県民健康栄養調査より）

少し古いデータではあるが、H16 年の県民健康栄養調査を実施したデータを基に、健康日本 21 の目標値と比較してみたいと思う。富山県の脂肪エネルギー比率は 23.7%で、「健康日本 21」の 25%以下という目標値をクリアできている。食塩の摂取量は 10.7g で、10g 以下という目標値は達成できていないものの、日本全体から見ると若干少ない。しかし、野菜の摂取量は 350g 以上という目標値に対して 261.6g と、全く足りていない。朝食欠食率は 6%と比較的少ないが、メタボの割合や肥満者（BMI が 25 以上）の割合は日本全体に比べて若干高い。運動習慣者の割合や平均歩数も、目標値に届いていない。

平成 21 年度の最新の日本の現状について言うと、20 歳以上の男性の場合、肥満者の割合は目標値の 2 倍ぐらいあり、若干上昇傾向にある。女性は逆にやせすぎが増えている。ただし、運動せずに食事制限で体重を落としているだけなので、一見細いが体脂肪率が高い場合が多い。

日本・富山の健康について

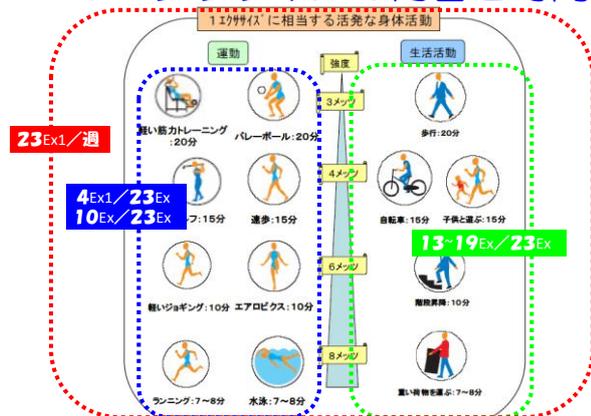
		富山県	日本	健康日本 21 目標値
栄養	脂肪エネルギー比率	23.7	25.3	25%以下
	食塩の摂取量	10.7	11.2	10g 未満
	野菜摂取量	261.6	266.7	350g 以上
	朝食欠食率	6.0	10.5	15%以下 (20-30 男性)
メタボ	メタボ割合 (男性)	50.5	48.6	
	メタボ割合 (女性)	24.1	16.7	
肥満	肥満者の割合 (男性)	27.9	29.3	15%以下 (20-30 男性)
	肥満者の割合 (女性)	22.4	14.2	20%以下 (40-60 女性)
身体活動	運動習慣有無 (男性)	19.6	30.9	39%以上
	運動習慣有無 (女性)	15.6	25.8	35%以上
	1日平均歩数 (男性)	6,658	7,532	9,200 歩
	1日平均歩数 (女性)	5,921	6,446	8,300 歩

平成 16 年度国民健康栄養調査・県民健康栄養調査より

運動習慣のある人も、若干増えてきているが、まだまだ目標値には届いていない。歩数も目標値には足りない。平均喫煙本数は減ってきている。飲酒習慣についても減少傾向にある。運動については、従来は適度な運動をしようという大まかな目標しかなかったが、「エクササイズガイド 2006」でようや

く具体的な運動量が示された。例えば、軽い筋力トレーニング 20 分間、ランニング 7 分、水泳 7 分、日常生活では歩行 20 分、階段昇降 10 分間を 1 エクササイズとし、1 週間に 23 エクササイズすれば今の健康状態を維持できる。ただし、そのうち 4 エクササイズは活発な運動をし、

1 エクササイズの内容と時間



確実に内臓脂肪を取りたい人は運動を 10 エクササイズする必要がある。これを参考に、1 週間の活動を決めていただければよい。

大事なことは、しっかりとした目標を持って計画的に実践することである。今日から歩こうと決めたら、玄関に「5 分歩く」と張っておくとよい。少しずつでいいので毎日体を動かすこと、最低 1 日 1 回は外に出ることも大事だと思う。簡単な筋力トレーニングで言うと、手と手を合わせてぎゅっと押し付けるだけでもいいし、腕組みをするときにいつもと反対に組むだけでも、体にとっては変化になる。

健康は何をするにおいても必要である。何か一つでよいのでできることを見つけて、いつまでも元気で生き生きとした生活を送れるようにしていただきたい。