

健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間



健康のために今日からできることを
はじめてみませんか？



プラス +10分 身体を動かそう

今より^{プラス}+10分身体を動かすことで、死亡リスクを2.8%、生活習慣病発症を3.6%、がん発症を3.2%、ロコモティブシンドローム・認知症発症を8.8%低下させることが可能であるといわれています。

プラス +10分のコツ

近い距離は徒歩や自転車で行く、階段を使う、テレビを見ながらストレッチ
※暑い日は涼しい室内で身体を動かしましょう



プラス +1皿 野菜を食べよう

野菜摂取量の目標：
1日350g

日本人の平均野菜摂取量は、野菜料理約1皿分不足しています。

野菜には主にカリウム、ビタミン、食物繊維が含まれ、血圧や血糖値の上昇、コレステロールの吸収を抑える手助けをする働きがあります。

プラス +1皿のコツ

カット野菜や冷凍野菜などの活用、外食ではもう1品野菜料理を選ぶ



禁煙しよう

たばこをやめると、早ければ1カ月で咳やたんなどの呼吸器症状が改善され、2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞などのリスクが低下します。
長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅くはありません。



良い睡眠を とろう

適正な睡眠時間を確保している人は、生活習慣病やうつ病の発症リスクが低いことがわかっています。
成人は6～8時間を目安にしましょう。



今の自分の身体の状態を知ることも大切です
病気の予防と早期発見のためにがん検診や健康診断を受けましょう

減塩で健康生活

国民健康・栄養調査によると男性の50代、女性の60代の2人に1人が高血圧に該当します。高血圧の原因はいくつかありますがそのひとつに「食塩の摂りすぎ」があります。

健康のための食塩摂取の目標量は

男性・・・7.5g未満 女性・・・6.5g未満 高血圧の人・・・6.0g 未満

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年」

実際の食塩摂取量は



男性・・・10.5g 女性・・・8.9g

目標量を上回っている！

出典：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」

まずはここから減塩

日本人は食塩を摂りすぎる傾向にあり、減塩を心がけましょう。

●麺の汁を残す



汁を残すと・・・

食塩相当量 きつねうどん 1杯 = 5.8g ⇒ 2~3g の減塩

●味がついている物に醤油をかけない



食塩相当量 干物 = 2.0g +
醤油 = 1.0g

醤油をかけない

⇒ 約1g の減塩

●漬物を控える



1回食べない

食塩相当量 たくあん 3 切 = 1.0g ⇒ 約1g の減塩

薄味でおいしく食べる

酸味(レモン汁、酢)

香辛料(わさび、しょうが)

香味野菜(しそ、ゆず)

薄味でも酸味や香味と
組み合わせるとおいしく
食べられます。



栄養成分表示の利用

食品の塩分量は、容器包装などに記載されている栄養成分表示の食塩相当量でわかります。買い物をする時は、栄養成分表示を意識して見るようにしましょう。



栄養成分表示(100g あたり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	