

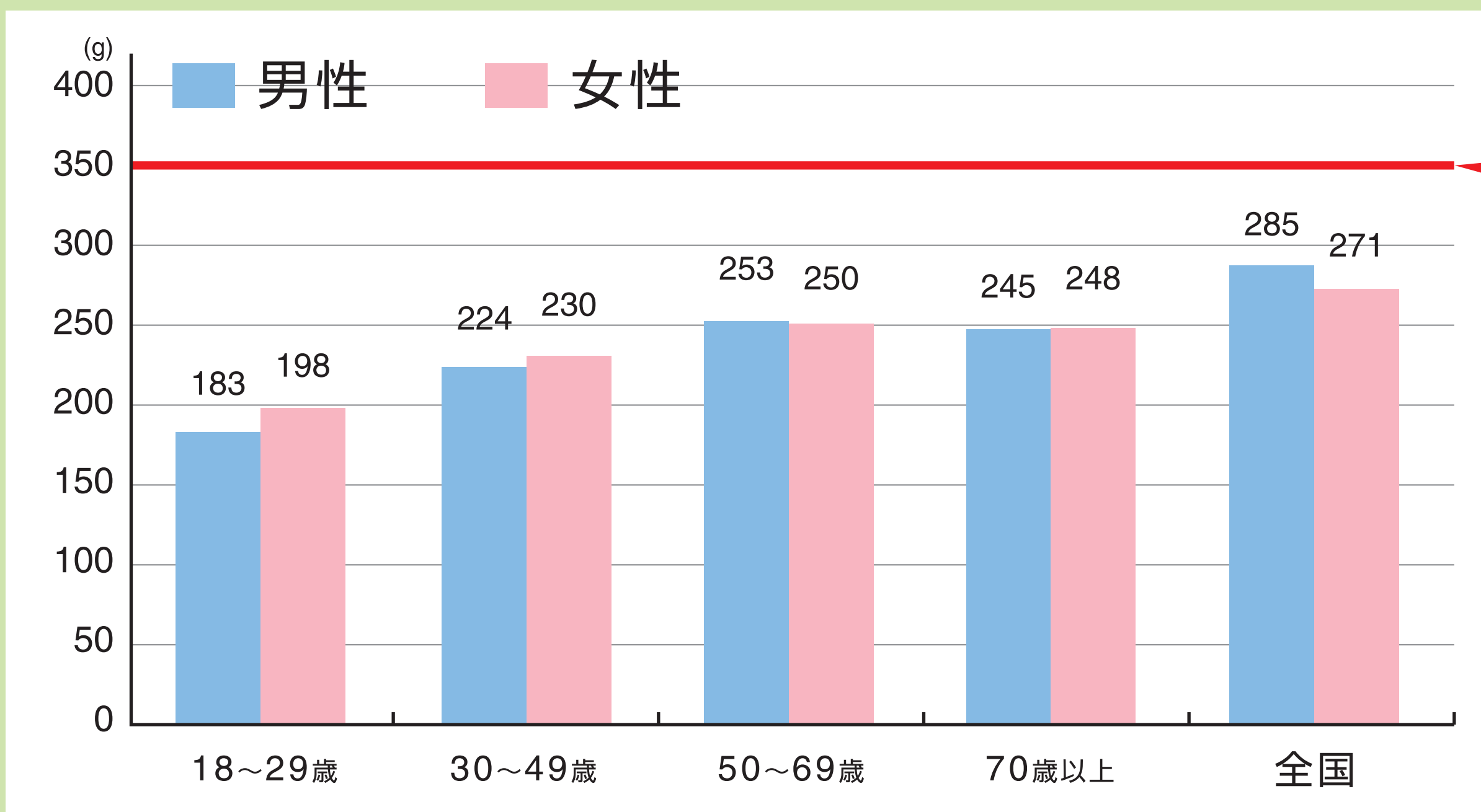
目指せ！健康長寿 日本一

野菜を1日プラス100g!

健康のためには1日350gの野菜が必要です。
 県民の平均摂取量は241gと約100g不足しています。だから、1日プラス100g!

野菜(ベジタブル)を積極的に食べる活動 = **ベジ活**

野菜の1日あたり摂取量



目標 350g

県全体の1日平均野菜摂取量は241gです。

出典：平成23年度県民健康・栄養調査
 平成23年国民健康・栄養調査

外食・中食で野菜を手軽に食べるには？

外食では

単品より**定食**を

丼ものなら、**小鉢1皿**プラス

ラーメンなら、**野菜たっぷり**ラーメンをチョイス

居酒屋では

野菜料理を意識して

肉じゃが 冷やしトマト 海藻とツナのサラダ

中食では

野菜料理がとれるように選び方を工夫して

野菜ジュース 幕の内弁当 おでん きんぴら ごぼう ひじきの煮物

- 野菜は加熱するとたくさん食べられます
 茹でる・炒める・蒸す 電子レンジで加熱すると早いです

 野菜サラダ キャベツ(生) キャベツ(蒸し) ほうれん草のお浸し
- 汁物は具だくさんに

 みそ汁 具だくさんみそ汁に変える
- 手軽な副菜をプラス!
 味付けもずく や トマト
 を野菜料理にプラスして食べる
- すぐ食べられるような野菜や食品を常備

 きゅうり レタス 冷凍野菜 トマト水煮缶(常温)

目指せ！健康長寿 日本一

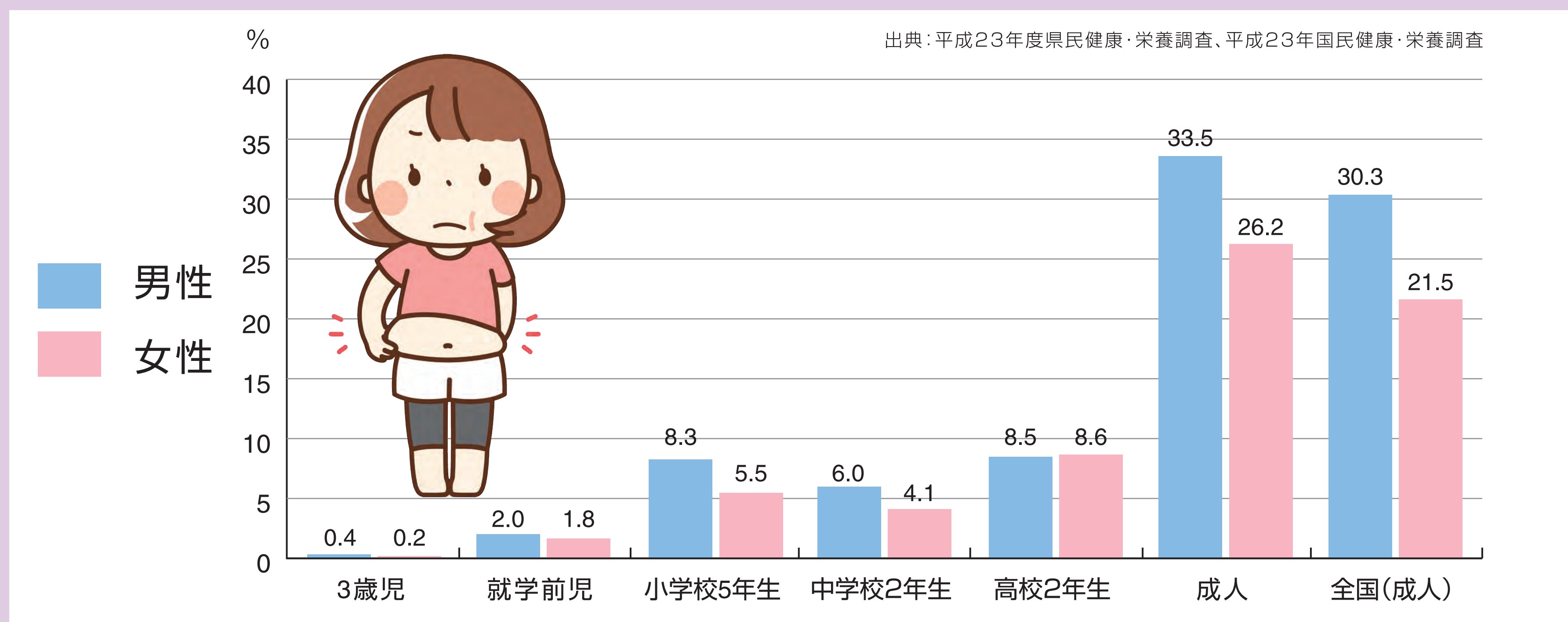
知ろっ！適正体重



食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、ダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

県民の成人男性の3人に1人、
女性の4人に1人は**肥満**です！

肥満者の割合



適正体重とは？

太りすぎずやせすぎず、もっとも健康的とされる理想の体重です。

適正体重の計算方法

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

例えば

身長1m70cmの方なら、
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$
63.6kgが適正体重となります。

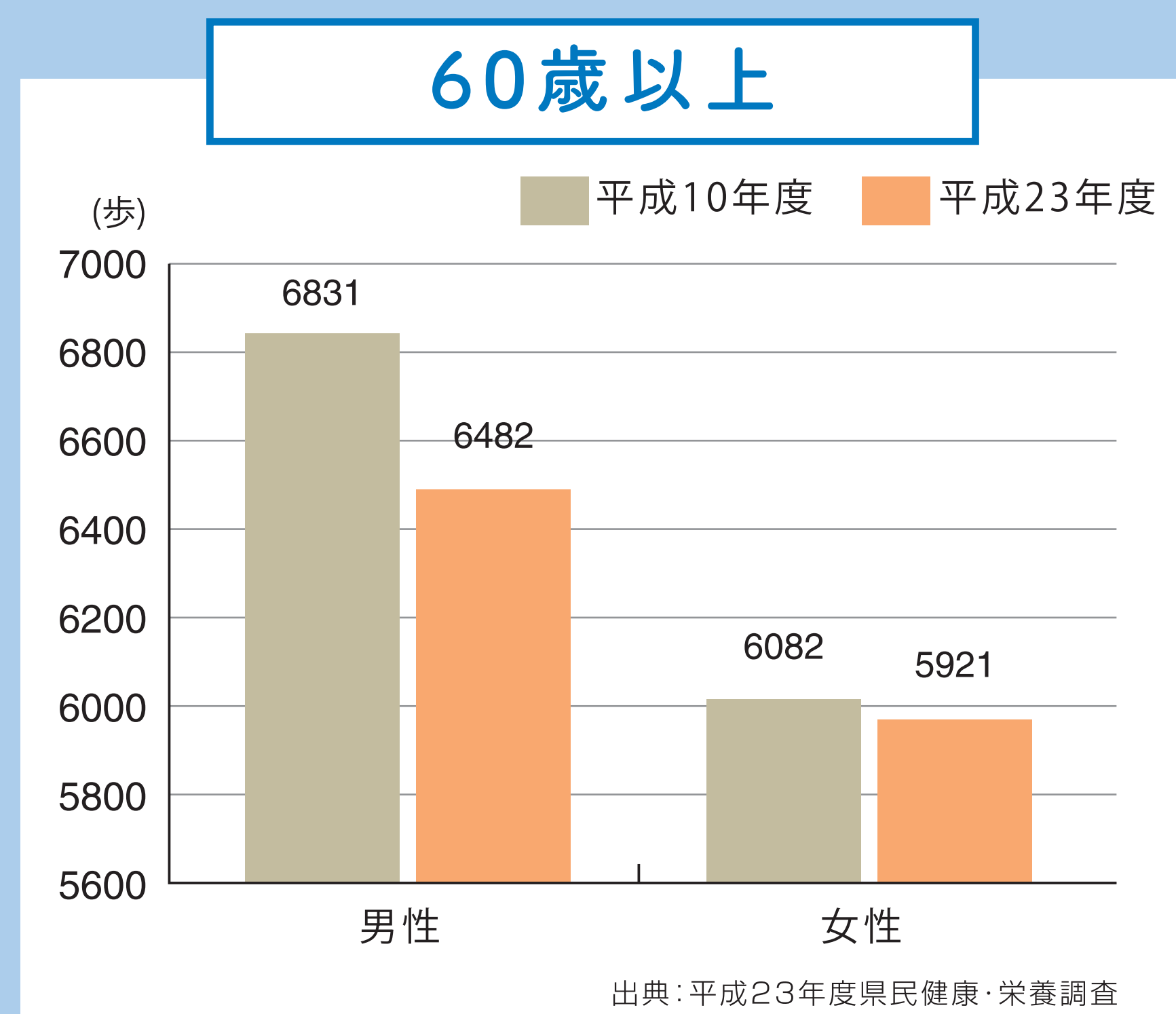
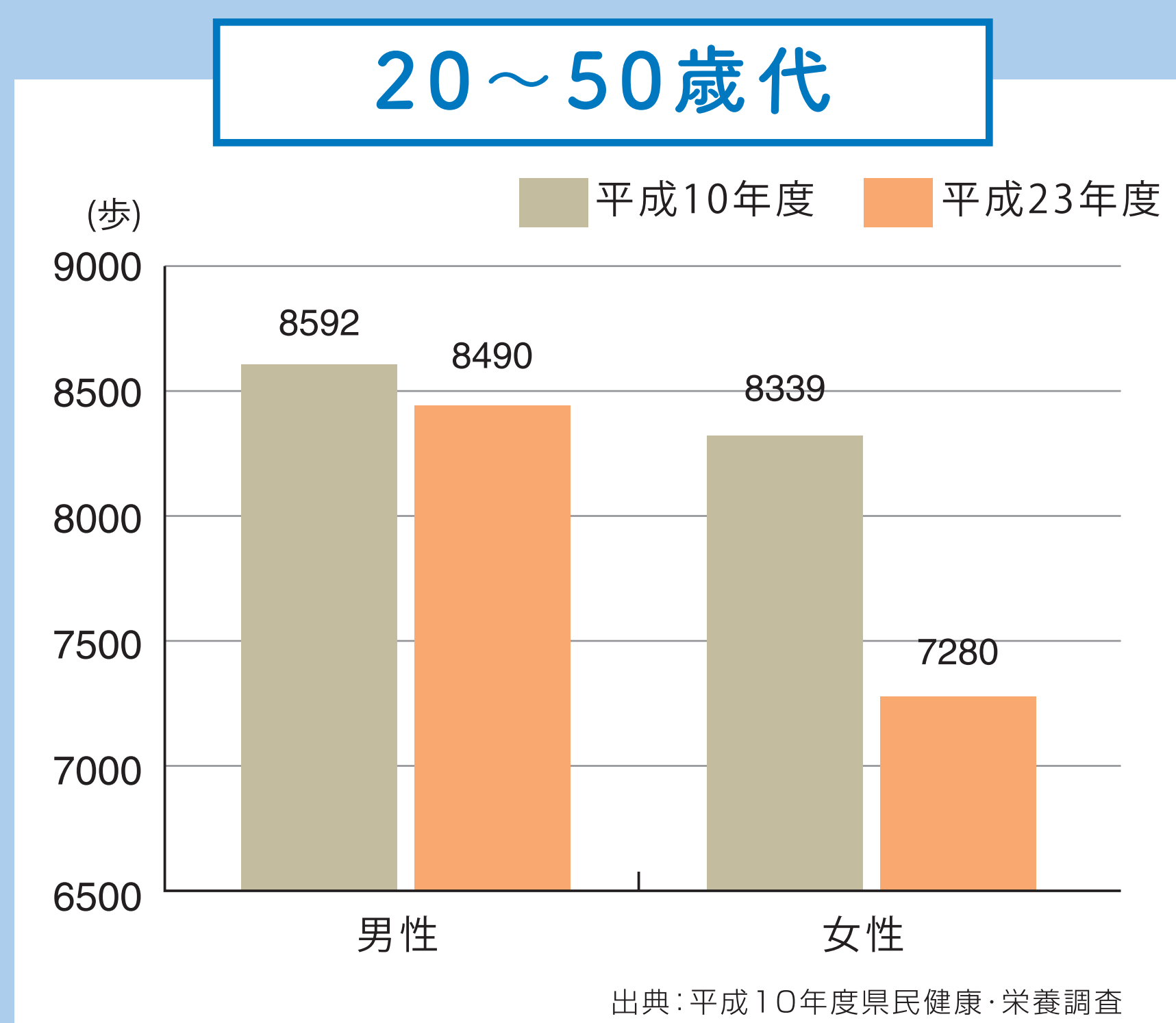
適正体重を維持するために、適正体重に近づけるために
適度な運動と**バランスのとれた食事**が大切です！

目指せ！健康長寿 日本一

1日プラス10分！の運動習慣

日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病の発症や加齢に伴う生活機能低下のリスクを下げる事ができるとされています。加えて、運動習慣をもつことで、これらのリスクに対する予防効果がさらに高まる事が期待できます。

1日あたり歩数



平成10年度と平成23年度の県民健康・栄養調査の結果を比較すると、県民の1日の歩数は男女ともに減少しており、特に20歳から50歳代の女性は、1日約1,000歩減少しています。

1日1,000歩の減少は1日約10分の身体活動の減少を示すものです。
まずは、今より10分多くからだを動かすことから始めましょう！

ココカラ+10分

例えば…

そうじ



通勤



買い物



筋トレ



ウォーキング



+10分で**健康寿命**を伸ばしましょう！

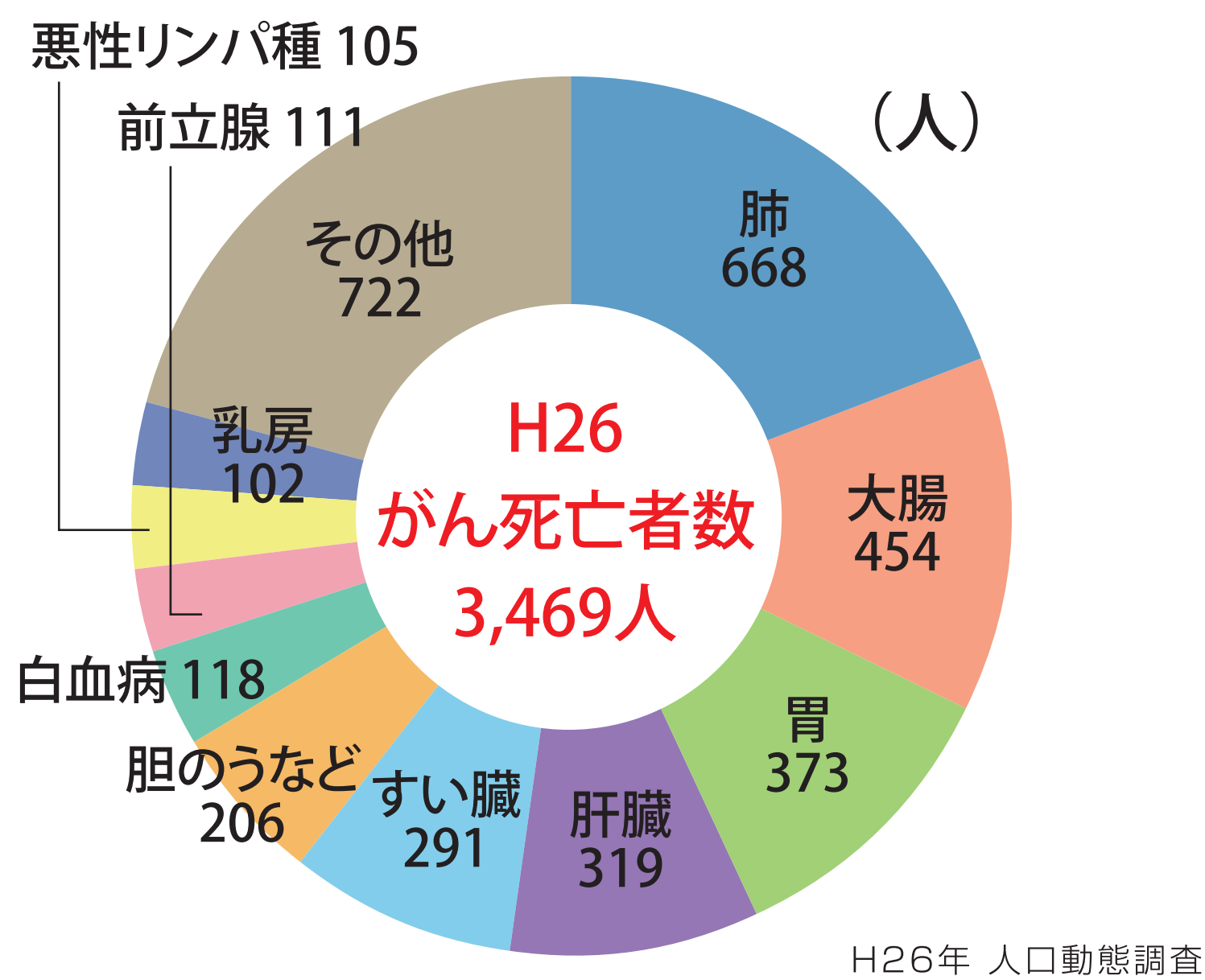
目指せ！健康長寿 日本一

がん検診を受けよう！

私たちに身近な病気「がん」。
平成26年宮崎県のデータでは年間3,469人の方ががんで亡くなり、総死亡者数に占めるがん死亡者数の割合は26.5%となっています。

宮崎県における死亡原因の**第1位はがん**です

宮崎県におけるがんの主要部位別死亡者数



がん検診の受診率

	全国	宮崎県	全国での順位
胃	39.6%	39.1%	32
肺	42.3%	42.1%	27
大腸	37.9%	34.5%	39
子宮頸	42.1%	41.0%	33
乳	43.4%	45.3%	22

H25年 国民生活基礎調査

がんは早期発見・早期治療が大切です

初期のがんは多くの場合自覚症状がありません。がん検診により早期に発見し、早く治療することで、完治の可能性が高くなり、また、治療に要する費用や時間などの負担も軽減されます。

がん検診にも限界はありますが、がん検診を受けなければがんの早期発見は困難です。定期的な検診で早期発見に努めましょう。



市町村が実施するがん検診の内容

	検診の種類	対象者、受診間隔	検診の内容	検査方法など
日本人が最も多くかかるがん	胃	50歳以上の男女 2年に1回受診 ^{*1}	● 胃部X線検査または胃内視鏡検査	胃部X線検査は、胃のひだの状態や変形の有無などを調べます。最近のバリウムは味も量も工夫され、飲みやすくなっています。胃内視鏡検査を行う市町村もあります。
喫煙者の肺がんリスク 男性: 4.8倍 女性: 3.9倍	肺	40歳以上の男女 年1回受診	● 胸部X線検査 ● たんを採取して調べる検査(喀たん細胞診)	胸部X線検査は、できるだけ大きく息を吸い込んで、しっかり息を止めることが大切です。
女性のがん死亡数 第1位	大腸	40歳以上の男女 年1回受診	● 便潜血検査	自分で便の表面を検査用の棒でまんべんなくこすり、その棒を容器に入れて提出。通常2日分の便を採取します。
20~30歳代で 発生するケースが増加	子宮頸	20歳以上の女性 2年に1回受診	● 視診 ● 内診 ● 子宮頸部の細胞診	細胞診では、子宮の入口などの部分を綿棒などで優しくこすり、顕微鏡で細胞を調べます。ほとんど痛みはなく、短時間ですみます。
40~50歳代の 女性に多い	乳	40歳以上の女性 2年に1回受診	● 乳房X線検査(マンモグラフィ)	マンモグラフィ検査は、しこりになる前の石灰化した小さな乳がんを発見するための検査です。日頃から自分で触って、乳房の状態を把握しておくこと(自己触診)も大切です。

^{*1}胃部X線検査は、当分の間、40歳以上の男女を対象に年に1回実施することができることとされています。 ^{*2}市町村によって検診の内容や費用は異なります。詳しくはお住まいの市町村にご確認ください。