



からだメンテナンス

2024年12月発行

今年度も健康づくり対抗プロジェクトを実施しました!!

令和6年8月からの約3か月間、20～64歳までの方を対象とした健康づくり対抗プロジェクトを開催しました。

昨年度まで1か月間だったプロジェクトの期間を3か月間に延長し実施しました。

個人部門(87名)と、グループ部門(12グループ)で、それぞれの目標達成に向けて生活改善に取り組み、取組期間の前後に体組成と血管年齢の測定を実施し評価しました。



グループの
目標を設定中...



体組成を測定中...

ご協賛いただいた企業

- 住友生命保険相互会社 様
- 明治安田生命保険相互会社 様
- 第一生命保険株式会社 様
- 大塚製薬株式会社 様

プロジェクトに参加された方の取り組み状況

個人部門にご夫婦で参加された方の声



健康づくり対抗プロジェクトの他に、市主催「自宅でできるワークアウト術」にも参加しました。

ドラッグストアでポスターを見かけて、痩せようと思っていたタイミングだったので参加しました。ランニングに取り組み、鶴ヶ城ハーフマラソンまでに痩せることができました。

この企画に参加していなかったら、意識することもなく過ごしていたと思うので、参加することに意義があった!と思います。平日の飲酒量を減らし、週末のランニングに加え、マットでの運動も行いました。夜も早く寝よう意識するようになりました。

グループ部門で参加された方の声

グループの目標

「週に3回、8000歩歩く!」

3か月後の結果

3人合計で-6.3kgの減量に成功!

取組状況をノートに記録していたので、変化が目で見え、モチベーションが上がりました。3か月後のイメージをしながら、楽しんで取り組むことができました!



3人で測定結果を確認中...

令和6年度からスタートした「第3次健康わかまつ21計画」では、計画の策定にあたり「市民アンケート」として約3,600人の皆様にご協力いただきました。大変ありがとうございました。

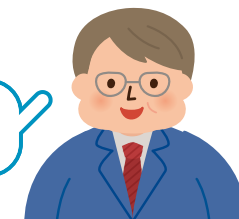
— おやおや、その「市民アンケート」の集計結果をみて、友人同士が話しているようです。



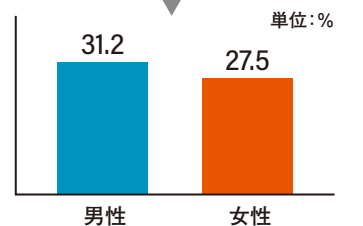
会津若松市は、「BMI25以上=肥満」の人が多くと聞くよね。男性は3割超えてる! 肥満はよくないって聞くよね～

ちょっと待ってくださーい! 突然ですが解説させていただきます!

実は、自分も肥満の該当者。おなかが邪魔で動きにくいくらいで、特に困ってないけどね!

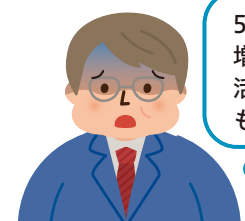


BMIが25以上の割合
～市民アンケート(成人)～



解説1 肥満で困ること!

BMI25以上は「脂肪が過剰に蓄積した状態」であり、将来の健康障害を引き起こすリスクが高いのです! 健康障害には、高血圧・脂質異常・糖尿病のほか、動脈硬化が進行したことで発症する狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などもあります。また、睡眠時無呼吸症候群、変形性関節症などの運動器疾患も肥満に起因する健康障害です。

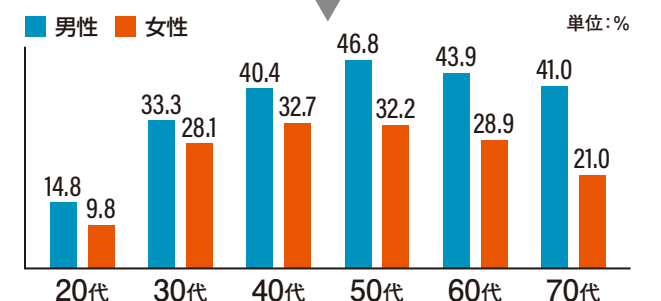


50代の約半分为体重10Kg以上増えているのか! 就職とかで生活が変わるからな...自分も友人も、体が丸くなった。



私は若い頃よりも体重は増えてるけど、まだ「肥満」ではないわ。よかった～

20歳以降に体重が10Kg以上増加した割合
～市民アンケート結果(成人)～



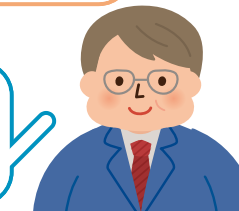
ちょっとなら待ってくださーい! (2回目)

解説2 20歳以降の体重増加に注意!です

体の機能が完成する20歳以降に増えた体重は、脂肪として蓄えられます。1年あたりの体重増加量は少なくとも、累積すると生活習慣病の発症リスクが高まり、体重増加量が大いほど、そのリスクは高まります。20歳まではやせ型の体型でも、成人期以降に体重が増加すると、やせ型でない人よりも内臓脂肪が多くなるという報告もあります。



20歳頃と比べると5Kg以上は増えている...肥満じゃなければよいと思ってた。若い頃はやせていたから、気をつけなくちゃね!



増えた体重は、脂肪か...。気づいたら増えてた、っていう感じ。減量が必要だって思ったよ。

レッツからだメンテナンス!



メンテナンス方法は、次ページをチェック!!





見た目も
中身も

からだメンテナンス

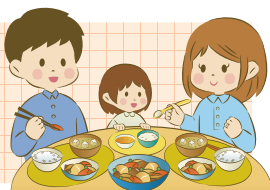
毎朝体重を計り
変化を確認し、
肥満を解消
しましょう!!



1日3食のメリット!

- 生活リズムが整いやすい
- 1回の食事量が増える(食べ過ぎる)のを防ぐ
- 朝食を食べることで、1日の血糖値の変動が小さくなる

なるべく同じ時間に、
3食食べる習慣をつけましょう



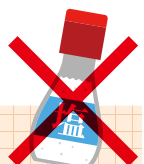
減塩!

- 塩分の取りすぎ → **高血圧**
- 濃い味付け → 食が進む → **肥満**

減塩は効果的な健康法

まずは、毎食の食事で
塩を1つまみ分(約0.6g)減らしましょう!
【1日の基準量:男性7.5g、女性6.5g、高血圧の方6.0g未満】

減塩について
(市ホームページ)



あぶら(油・脂)!

あぶらは、どのあぶらも
1g9kcalのエネルギーのため、
質の良いあぶらでも、量が多ければ
肥満や動脈硬化が進行することもあります。

あぶらの質や量に
気をつけましょう。

LDLコレステロールについて
(市ホームページ)



砂糖!

購入前に表示チェックの習慣を!
(市ホームページ)



多くの食品や調味料には、「砂糖」や「果糖ぶどう糖液糖」が含まれています。

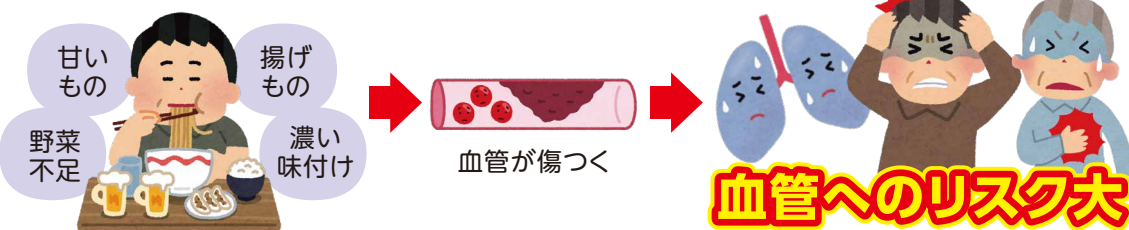


砂糖類の取りすぎは、
**肥満・糖尿病・動脈硬化等の
リスク**が上がります

バランス食が基本です!

健康づくりの基本は、食事のバランスをそろえ、自分に必要な量を、なるべく決まった時間に摂取することです。

“必要なエネルギーさえ守れば何を摂取しても良い”ということではなく、「いつ」「何を」「どれくらい」摂取するかを、意識しましょう!!



野菜の摂り方・
バランス食
(市ホームページ)



自分に合った
食事量
(市ホームページ)



〈バランスを意識して、食事を用意しましょう〉



油も大切!
良質の油を
適量!!

主食
(ごはん)の量は、
目標体重・年代・
**活動量など
で変わります**
(体重の変動とあわせて
調整しましょう)

食べる順番で効果アップ!

食物繊維が多く含まれている、野菜・きのこ・海藻類を“食事の最初”に“ゆっくりよくかんで”食べることで、食べ過ぎを防ぎ、ダイエット効果が期待できます。

最初に食べる目安量:小鉢1つ分(約70g)

野菜類を先に食べる
「ベジファースト」は、
ダイエット効果だけでなく、
血糖値の急激な上昇を
抑える効果も!!



アルコールも選択の時代!

アルコールも種類や度数など場面や機会にあわせた選択ができる時代です。アルコールについて、正しい知識を持ちましょう。



アルコールと
健康について
(市ホームページ)



睡眠時間も肥満と関係が!

睡眠時間が短い(5時間未満)と、食欲に関するホルモンバランスが乱れ、食欲が増進してしまいます。

最も肥満が少ない睡眠時間は、7～8時間とされています。

必要な睡眠時間が
確保できるよう、
生活全般を見直し
てみましょう



寝る2時間前のエネルギーのあるものの飲食は肥満に直結!?

余った糖が中性脂肪から
内臓脂肪に変わり、太る!



消化に負担がかかり、
睡眠の質も落ちる!

遅い食事になる時は・・

夕方に主食を食べ、帰ってからは、野菜やきのこなどをたっぷり使った料理がおススメ!

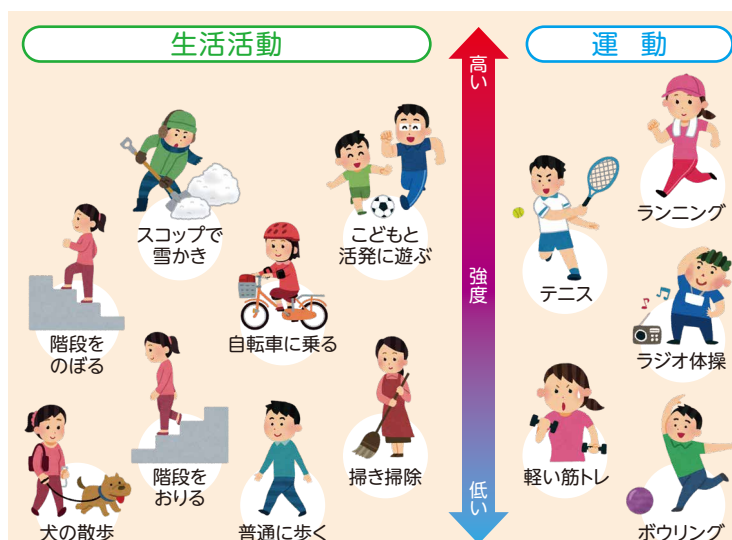


からだを動かす習慣を!

生活の中で今より少しでも多くからだを動かし、座りっぱなしや、じっとしている時間を減らすことが大切です。

	身体活動(生活活動+運動)	座位行動
18歳 ～ 64歳	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 [筋力トレーニングを週2～3日]	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなり過ぎないように、少しでも身体を動かす)
65歳 以上	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 [筋力トレーニングを週2～3日]	

〈歩行またはそれと同等以上の身体活動の例〉



健康づくりのための
身体活動量のめやす
(市ホームページ)



歩いて健康を
目指しましょう!
(市ホームページ)