

さんさん  
晴れの国33プログラム  
ガイドブック



### 第2次健康おかやま21

健康おかやま21のシンボルマーク「おっピー」

おかやまの「お」をモチーフに、  
高く掲げたVサインは「元気」「活気」を表し、  
五つの点は「情熱」を表します。  
「輪」の形には「みんなで」「環境づくり」の意味を込めています。



©岡山県「ももっち・うらっち」

あなたの夢や目標を実現するためには、  
「健康」であることがなにより大事です。  
仲間と一緒に健康寿命を延ばしませんか？

3人1組で取り組むこのプログラムは、健康長寿県である静岡県が開発した  
「ふじ33プログラム」を、静岡県の許可を得て、岡山県版にアレンジしたものです。  
サンサンと太陽が注ぐ晴れの国おかやま。  
全国47都道府県に北から順に番号をつけると岡山県は33番。  
サンサン33に縁のある岡山です。

## 岡山県

### サンサン 晴れの国33プログラム ガイドブック

発行：初版 平成27年3月  
発行者：岡山県保健福祉部健康推進課  
事業名：岡山県健康寿命延伸セカンドショット事業  
受託者：岡山大学  
連絡先：〒700-8570  
岡山県岡山市北区内山下2-4-6  
岡山県保健福祉部健康推進課  
TEL: 086-226-7328(直通)  
FAX: 086-225-7283

## 岡山県民の皆様へ

近年の医療技術の進歩や生活環境の向上などにより、日本の平均寿命は高水準に到達しています。その一方で、高齢化が進む中、主に生活習慣の変化が原因で、がん、糖尿病、脳血管疾患をはじめとする生活習慣病が増加し、健康な状態で質の高い生活ができなくなる人が増えることが心配されています。

県民の皆様が、健康で生きる喜びを感じながら、住み慣れた地域で自立して暮らせることは、全ての県民が明るい笑顔で暮らす「生き生き岡山」の姿そのものであり、そのためには、健康な状態で生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすことが重要です。

県では、この「健康寿命」の延伸を図り、県民の皆様が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現を目指して、楽しみながら「運動習慣の定着」、「食生活の改善」、「社会参加」などの健康づくりに取り組めるよう、このたび「晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラム」を作成しました。

県民の皆様には、ぜひともこのプログラムを活用され、日々の運動や食事といった生活習慣を見直していただければと思います。そして、いつまでも元気に過ごしていけるよう、一緒に健康づくりに取り組んでいきましょう。

岡山県知事 伊原木 隆太

## 晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラム 岡山県への応援メッセージ

静岡県では、平成11年度から10年間にわたって実施した高齢者コホート研究から、運動・栄養・社会参加の3分野の生活習慣を有する高齢者は、何もない高齢者に比べて死亡率が半減するとの結果を得て、「ふじ33プログラム」を開発しました。ふじ33プログラムとは、「ふ」：普段の生活で、「じ」：実行可能な、「3」：「運動」・「食生活」・「社会参加」の3つの分野の行動メニューを、「3」：3人1組で、まずは3か月間実践することで望ましい生活習慣の獲得を目指す、働き盛り世代を対象とした生活習慣改善プログラムです。

平成24年度に開発して以降、市町や企業への普及を進め、平成26年度は21市町、14企業で実施しています。プログラム参加者の実施前後の比較では、3分野ともに生活習慣の改善が見られていることから、今後さらに普及に努め、健康寿命の延伸を目指したいと考えております。

岡山県におかれましても、「晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラム」が県内に広まり、多くの県民の皆様が取り組まれることを期待します。

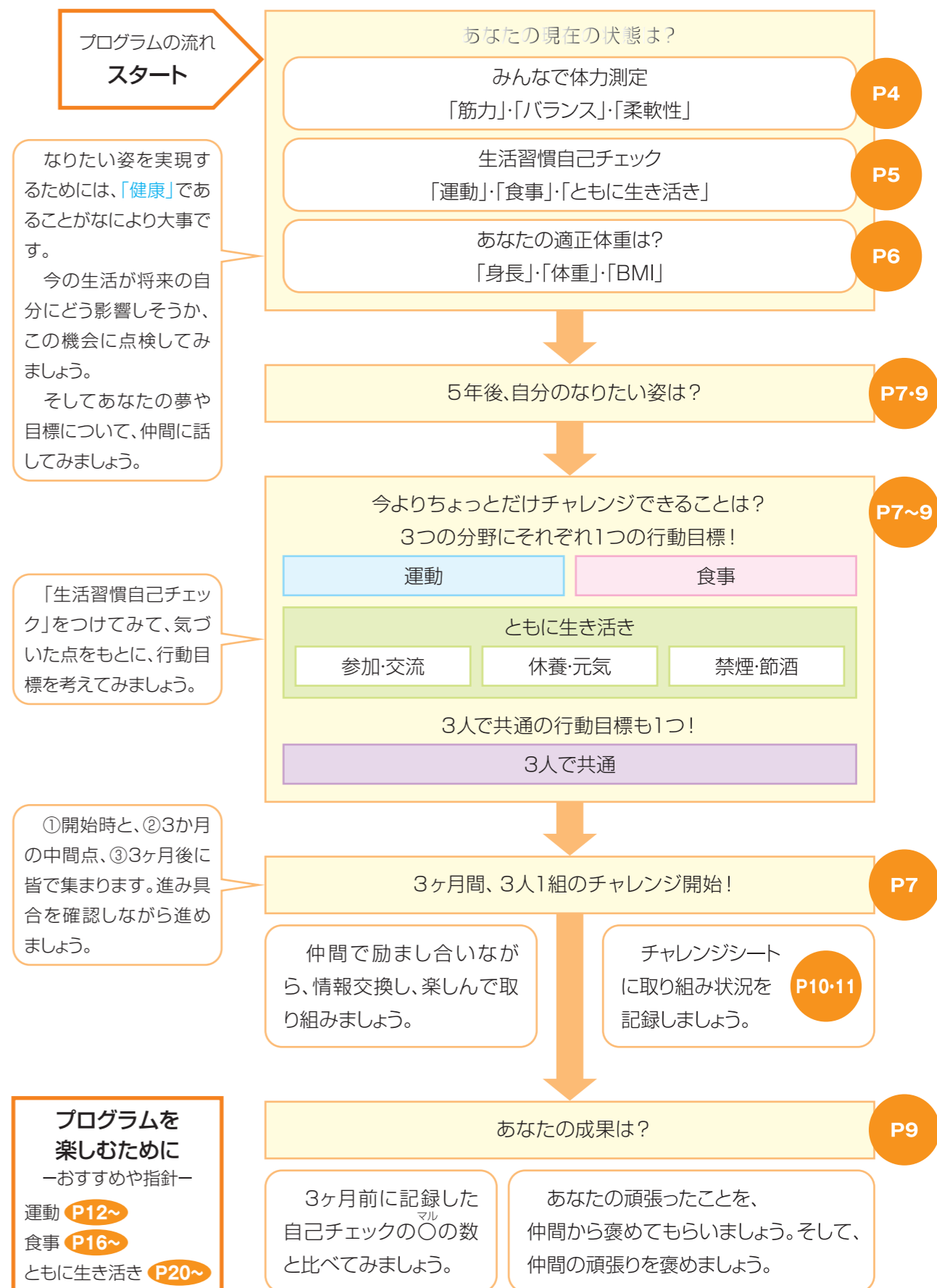
お互いに健康長寿県を目指し、頑張っていきましょう。

静岡県健康福祉部医療健康局

健康増進課長 土屋 厚子

## 1 晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラムとは

あなたのなりたい姿を実現するために、晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラムを活用してみませんか。生活習慣を振り返り、仲間と一緒に取り組むことで、楽しんでより健康になれるプログラムとなっています。





## Q 岡山県の健康寿命はどれくらい？

A 高齢化が急速に進む中で、長生きするだけでなく、健康で元気に暮らしている期間、つまり「健康寿命」を延ばすことが重要になっています。

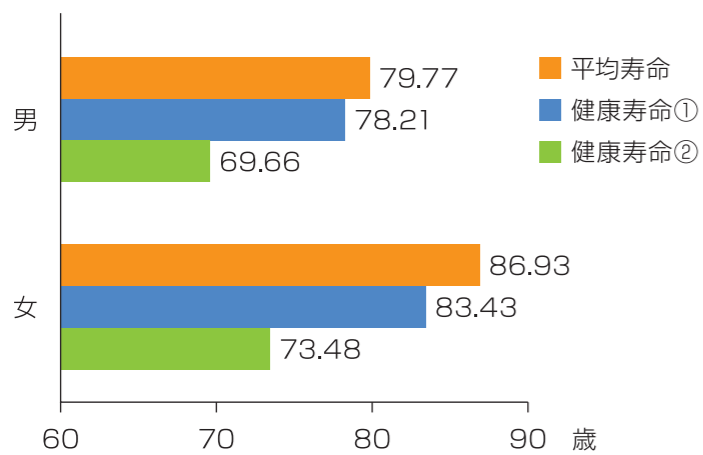
平成22年の岡山県における平均寿命は男性79.77歳、女性86.93歳。一方健康寿命は、

①「日常生活が自立している期間の平均」が男性78.21歳、女性83.43歳

②「日常生活に制限のない期間の平均」が男性69.66歳、女性73.48歳です。

両者を平均寿命と比較すると、男性では①が1年半、②が10年の開き、女性では①が3.5年、②が13.5年の開きがありました。元気で長生きするためには、この平均寿命と健康寿命の差を縮める必要があります。

岡山県の平均寿命と健康寿命の差（平成22年）



健康寿命には、さまざまな算定方法があります。  
 ①「日常生活が自立している期間の平均」は介護保険の要介護度における「要介護1」までを健康な状態、「要介護2から5まで」を健康でない状態として算出しています。  
 ②「日常生活に制限のない期間の平均」は国民生活基礎調査における「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」の有無回答から算出したものです。

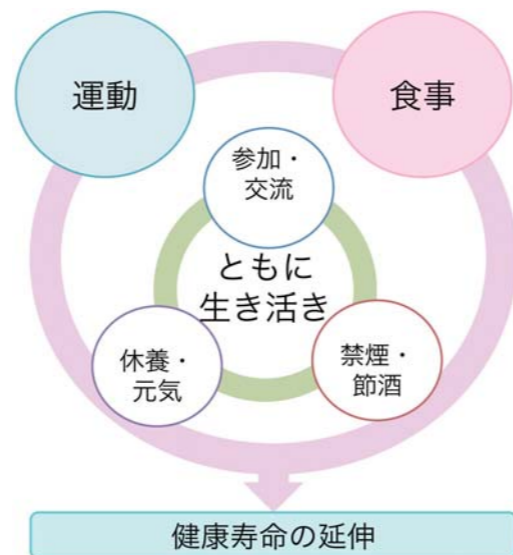
出典：平均寿命 厚生労働省 平成22年完全生命表、健康寿命①② 厚生労働科学研究費補助金 平成24年度健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究

## Q 「ともに生き生き」ってなあに？

A 社会参加や人とのつながりは健康によいことが分かってきています。

第2次健康おかやま21では、ストレスの解消ができていない人の増加や、若い世代の飲酒量の増加が課題とされています。

これより晴れの国33プログラムでは、岡山県民が仲間とともに生き生き暮らすために、「運動」・「食事」に加え、『参加・交流』・『休養・元気』・『禁煙・節酒』に焦点をあてた「ともに生き生き」の分野を設けることにしました。



## Q どうして3人1組で取り組むのがいいの？

A 1人ではなく仲間とともに励ましあいながら継続できる点が、このプログラムの大切なポイントです。

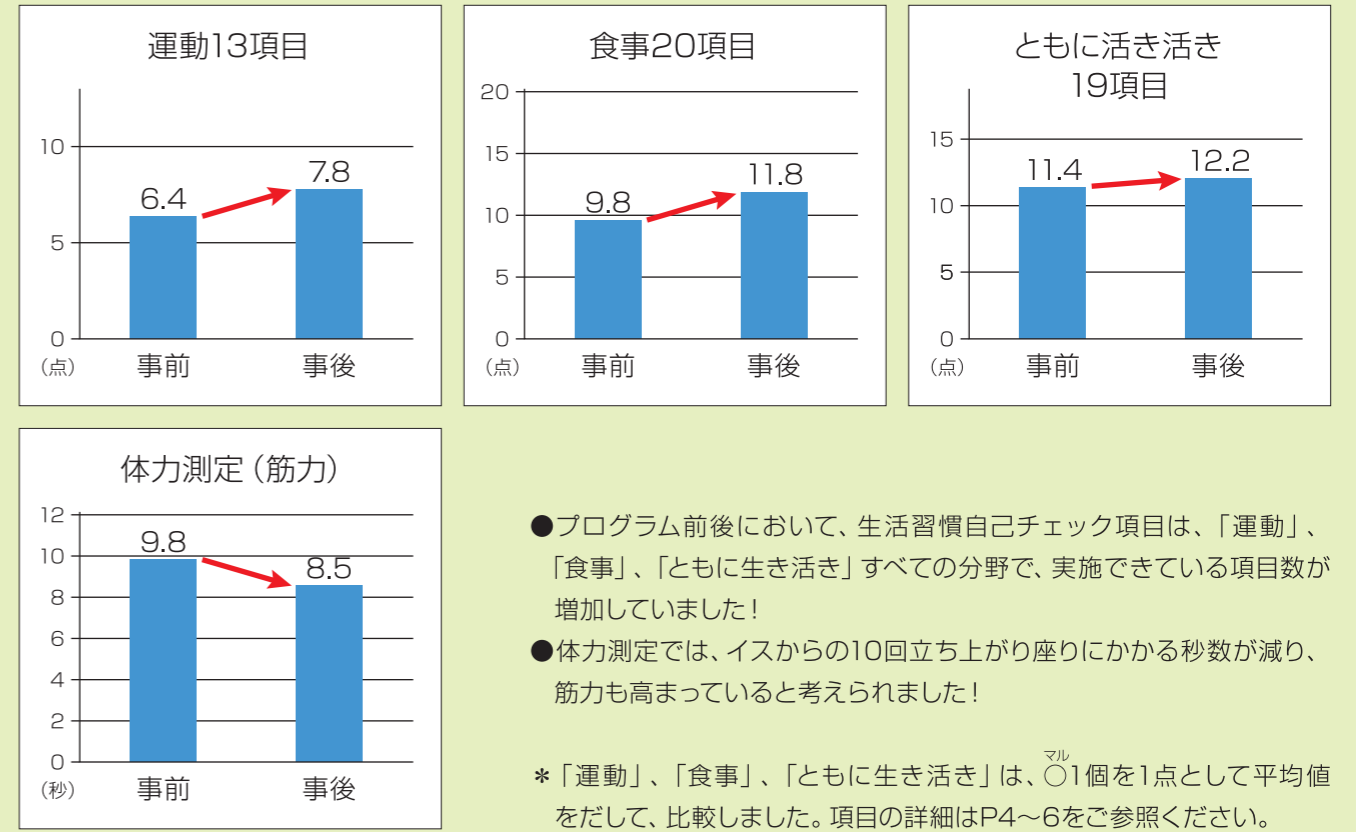
1人ではくじけることが多いもの。仲間がいることが重要です。ぜひ、家族や友人、職場の仲間らに声をかけて、ともにチャレンジしてみましょう。普段は健康に興味や関心のない相手でも「ちょっと3ヶ月、一緒にやろう！」と誘ってみてください。なぜなら、あなたのその声かけが、その人の人生を変えるきっかけになるかもしれないからです。もし3人で組むのが難しい場合は、周りの人に「取組宣言」をするなどして、応援してもらおうとよいでしょう。

## 2 モデル事業で効果が認められました！

2014年11・12月に、岡山県内の業種が異なる3つの職場にご協力いただき、本プログラムを3週間に短縮したモデル事業を実施しました。その結果、合計120名（男性80名、女性40名、平均年齢42.8歳）の協力が得られ、効果が確認されました。

プログラムでは、開始時・中間点・3ヶ月後の3回集まります。職場や地域において、お昼休みの30分を利用するなど、取り入れやすい内容になっています。

### 実施結果（プログラム前後の比較）



### 参加者の声

砂糖入りの缶コーヒーをブラックにしたり、お茶にしたりした。  
世代を超えて声を掛け合えて、励みになった。

歩数計を初めてつけたら意外と歩いていないことに気づいた。  
3人で歩数を稼ぐために、トイレに行くのにちょっと遠いところまで行ってみたり、郵便物を競うようにとりにいったり、楽しかった。

期間中意識して取り組むことができました。今まで健康に関する話をしてこなかったけど、3人集まると自然にそういう話になって新鮮でした。

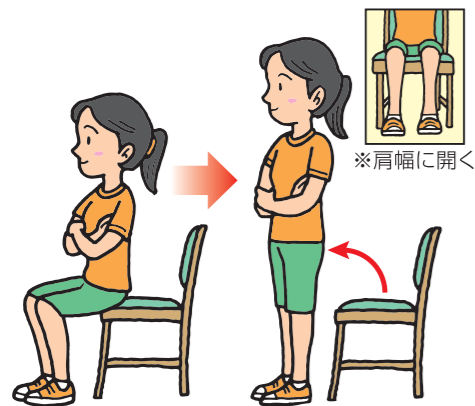


### 3 あなたの現在の状態は？

みんなで「体力測定」をしてみましょう。それから、あなたの生活習慣の強みと弱みを知るために、「運動」、「食事」、「ともに生き生き」の3分野について、P5・6の『生活習慣自己チェック』をつけてみましょう。なお、「体力測定」の実施に際しては安全第一とし、強い膝痛、強い腰痛などの自覚症状がある場合は実施しないでください。

#### みんなで体力測定

##### 1. 筋力：10回立ち上がり座りが何秒でできますか？



※イスは動きにくく安定したものを使いましょう。  
※イスを壁などの固定した位置におきましょう。

出典：静岡県ふじ33プログラム

最初に5～10回練習してください。

- ①イスに浅く座り、足を肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。
- ②両手を胸の前で組み、立ち上がり座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るまでを1回と数え、10回の秒数を計ります。

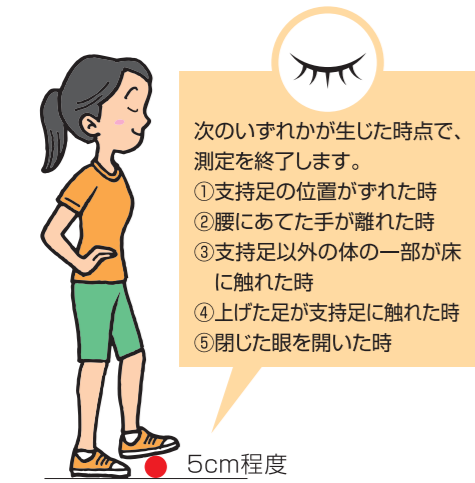
##### 年代別 評価表

(単位：秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

出典：健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)

##### 2. バランス：目を閉じて片足で何秒立つことができますか？



次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。

- ①支持足の位置がずれた時
- ②腰にあてた手が離れた時
- ③支持足以外の体の一部が床に触れた時
- ④上げた足が支持足に触れた時
- ⑤閉じた眼を開いた時

5cm程度

出典：静岡県ふじ33プログラム

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時点までを計測します。※自分で数えるときは、ゆっくり101、102…と数えると、ほぼ1秒ずつカウントできます。

##### 年代別 評価表

(単位：秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	優れている	普通	劣っている	優れている	普通	遅い
20～24	67～	66～22	～21	65～	64～21	～20
25～29	65～	64～21	～20	64～	63～21	～20
30～34	52～	51～17	～16	54～	53～17	～16
35～39	45～	44～15	～14	48～	47～15	～14
40～44	38～	37～13	～12	42～	41～13	～12
45～49	31～	30～11	～10	35～	34～11	～10
50～54	25～	24～9	～8	28～	27～9	～8
55～59	18～	17～7	～6	20～	19～7	～6
60～64	11～	10～5	～4	12～	11～5	～4

出典：財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定評価基準

##### 3. 柔軟性：立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？



- ①両足のかかとをつけ、足先を5cmほど開いて立ちます。
- ②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くかを計測します。

##### 評価表

柔らかい		普通		硬い	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

出典：静岡県ふじ33プログラム

出典：(独)国立健康・栄養研究所 宮地元彦先生資料

#### 生活習慣自己チェック

- ①「運動」、「食事」、「ともに生き生き」の項目を読んで、あてはまるものに○をつけてください。
- ② ○の数を合計欄に書いてください。

##### 運動

		年	年	年	
		/	/	/	
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後	
体力づくりを楽しむ	1	あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる。			
	2	1階から5階までの階段を休まずに上がることができる。			
	3	ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる。			
	4	椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる。			
	5	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる。			
歩くことを楽しむ	6	歩くのが楽しい。			
	7	姿勢よく大まかで歩くようにしている。			
	8	同年代の人より歩くのが速い。			
	9	日ごろ、岡山県の平均歩数(男性7,595歩、女性6,046歩)より1,000歩多く歩いている。※歩数が分かる場合は記入▶約( )歩			
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	10	エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)。			
	11	歩いて10分以内のところなら、歩いていく。			
	12	日常生活の中でラジオ体操や自転車など、体を動かすことを心がけている。			
	13	月に1回以上、名所に出かけたり、イベントに参加する、ノーマイカーデーを設けるなどをしている。			
		マル○の数の合計	/13	/13	/13

##### 食事

		年	年	年	
		/	/	/	
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後	
食事のリズムを楽しむ	1	ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を食べている。			
	2	ほぼ毎日、寝る2時間前には、物を食べない。			
	3	食べる速度は、周りの人と比べて同じまたはゆっくり。			
ちょうどいい量の食事を楽しむ	4	ほぼ毎日、食事の量は腹八分目である。			
	5	スナック菓子やクッキー、アイスなどの間食を、毎日は食べない。			
	6	缶コーヒー(加糖)、炭酸飲料などの甘い飲み物を、毎日は飲まない。			
偏らない食事を楽しむ	7	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べる。			
	8	魚の料理を毎日1皿以上食べる(干物を除く)。			
	9	豆腐、納豆、油揚げなどの大豆製品の入った料理を毎日1品以上食べる。			
	10	野菜を毎日5皿以上食べる。(1皿は、小鉢1つ70g程度)			
	11	色の濃い野菜(人参、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーなど)を毎日2種類以上食べる。			
	12	ほぼ毎日、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を摂る。			
	13	揚げ物を毎日は食べない。			
うす味の食事を楽しむ	14	干物、練り製品(はんぺん、かまぼこなど)を毎日は食べない。			
	15	漬物や佃煮を、毎日は食べない。			
	16	みそ汁、スープなどの汁物は、毎日2杯以上飲まない。			
	17	料理の味を確かめてから、調味料を使う。			
岡山の食を楽しむ	18	地元の食材を選ぶ。			
	19	四季折々の郷土料理・行事食を食べる。			
	20	果物を適量(桃なら1日1個程度)食べる。			
		マル○の数の合計	/20	/20	/20



ともに生き活き

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年		
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後		
参加交流	社会参加を楽しむ	1	この3ヶ月間に家族以外の人と運動(スポーツ)やレクリエーションをした。			
		2	この3ヶ月間に家族以外の人とボランティアを行った。			
		3	この3ヶ月間に家族以外の人と飲食・歓談をした。			
		4	地域の組織(自治会、婦人会、PTA、ボランティア等)などに参加している。			
		5	会社やNPO組織等で就労している。			
		6	職場や地域の趣味・文化・学習教育サークルに参加している。			
		7	防災や防犯活動(地域防災訓練、防災組織、消防団等)に参加している。			
参加交流	絆づくりを楽しむ	8	近所の人とあいさつを交わしている。			
		9	まわりの人々はお互いにあいさつしている。			
		10	近所の人で、おすそわけや、ものの貸し借りをしてくれる人がいる。			
		11	近所の人で、ちょっとした作業を手伝ってくれる人がいる。			
		12	まわりの人々は信頼できる。			
休養・元氣	くつろぎを楽しむ	13	毎日生活リズムを整え、メリハリをつけて暮らしている。			
		14	毎日、十分な睡眠で疲労を回復している。			
		15	毎日、30分程度は気分転換して安らぐ時間を持っている。			
		16	休日に適度に好きなことをして鋭気を養っている。			
禁煙・節酒	節度を楽しむ	17	タバコは吸わない。			
		18	週2回以上お酒を飲まない日がある。			
		19	1回の飲酒量が適量の限度を超えない。(純アルコール換算で1日20gまで。日本酒1合、ビール中ビン1本、ワイン グラス2杯弱)			
		マル○の数の合計	/19	/19	/19	

自分の生活習慣を振り返ったときに、マル○の多い生活が理想です。  
 マル○がつかない項目の中で、改善できると思う項目がありますか？ → 運動( ) ( ) 食事( ) ( ) ともに生き活き( ) ( )  
 毎日の生活でマル○の項目が増えるようあなたがたてる行動目標とは？！

あなたの体力測定の結果を記入しましょう。

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後
筋力	1	イスからの10回立ち上がり座りが何秒でできましたか。	秒 3.速い 2.ふつう 1.遅い	秒 3.速い 2.ふつう 1.遅い
バランス	2	目を閉じて片足で何秒立つことができましたか。	秒 3.優れている 2.普通 1.劣っている	秒 3.優れている 2.普通 1.劣っている
柔軟性	3	立ったままひざを曲げずに指先が地面につきましたか。	A B C D E F 3.柔らかい 2.普通 1.硬い	A B C D E F 3.柔らかい 2.普通 1.硬い

あなたの適正体重は？

BMI: Body Mass Indexとは「肥満度」のことを指します。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = 肥満度(BMI)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

計算例: ★電卓を使って計算してみましょう!  
 ◆体重62kg 身長1.65m の場合(身長165cmをmにして計算します) 62÷1.65÷1.65=23 ⇒肥満度BMIは 23  
 ◆適正体重は身長(m)×身長(m)×22の式で出すことができます。 1.65×1.65×22=60 ⇒理想体重は 60kg

4 5年後、自分のなりたい姿は?今よりちょっとだけチャレンジできることは?

まず、5年後、自分のなりたい姿を想像して、みんなに伝えてみましょう。それから「生活習慣自己チェック」の結果でマル○がつかない項目のうち、改善できると思う内容について、行動目標を考えてみましょう。行動目標は、「運動」、「食事」、「ともに生き活き」それぞれに1個と、「3人で共通」を1個の計4個を設定します。

①「体力測定」や「生活習慣自己チェック」でマル○がつかない項目に着目!

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年		
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後		
運動	体力づくりを楽しむ	1	あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる。	○		
		2	1階から5階までの階段を休まずに上がることができる。	○		
		3	ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる。			
運動	歩くことを楽しむ	4	椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる。	○		
		5	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる。	○		
		6	歩くのが楽しい。			
		7	姿勢よく大まかで歩くようにしている。			
		8	同年代の人より歩くのが速い。			
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	日常の中で体を動かすことを楽しむ	9	日ごろ、岡山県の平均歩数(男性7,595歩、女性6,046歩)より1,000歩多く歩いている。※歩数が分かる場合は記入( )歩			
		10	エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)。			
		11	歩いて10分以内のところなら、歩いていく。	○		
		12	日常生活の中でラジオ体操や自転車など、体を動かすことを心がけている。			
		13	月に1回以上、名所に出かけたり、イベントに参加する、ノーマイカーデーを設けるなどしている。			
		マル○の数の合計	5			

「歩くことを楽しむ」の枠にマル○が少ない…歩くことならチャレンジできるかな。

②仲間と楽しんで実行できそうな行動目標を!

運動 週に6日、7,000歩以上、歩く。

このようにして、次に「食事」、「ともに生き活き」、「3人で共通」の行動目標も決めましょう。

5 3ヶ月間、3人1組のチャレンジ開始!

チャレンジシート(P10・11)は、あなたの取り組みの記録です。変化を確認できると楽しさが倍増することでしょう。上段は行動目標の取り組み状況、中段は歩数(または歩いた時間)、下段は体重を記入する欄です。次の3ヶ月に備え、まだ未記入のうちにコピーしておきましょう。

記入方法

1週間毎に「運動」「食事」「ともに生き活き」「3人で共通」それぞれのマル○の小計と全体の合計を書きましょう。各週の全体の合計は、P10・11下のグラフに記録していきましょう!

この機会に歩数計を用意し、1日の歩数を測ってみましょう!携帯電話の無料アプリを利用するのもよいでしょう。歩数計のない人は歩いた時間を記録しましょう。

毎日、同じ時間に体重を計る習慣をつけましょう!

月日	/	/	/	/	○の数の小計	合計
運動						
食事						
ともに生き活き						
3人で共通						
歩数						
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg




# 行動目標の例

## 3つの分野にそれぞれ1つの行動目標!

### ■Aさん(女性)の実際の例

<b>運動</b>	<b>食事</b>	<b>ともに生き活き</b>
ダンベルを使った筋肉トレーニングを毎日10分行う。	毎日お弁当に色の濃い野菜を入れてくる(ほうれん草なら一束位)。	月に一度、近所の草取りボランティアに参加する。
		

### ■Bさん(男性)の実際の例

<b>運動</b>	<b>食事</b>	<b>ともに生き活き</b>
週3日、会社まで30分速足で歩いていく。	間食に、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を摂る。	禁煙外来を受診し禁煙する。
		

### 3人で共通の行動目標も1つ!

**3人で共通**



体重を3ヶ月で  
1人2キロ  
減量する!!!

## 私( )の5年後になりたい姿

### 私と仲間の行動目標

#### 運動

#### 食事

#### ともに生き活き

#### 3人で共通

#### 仲間からの応援メッセージ

## 6 あなたの成果は?

「生活習慣自己チェック」P5・6の〇の数はいくつでしたか?3ヶ月経ったら、もう一度〇<sup>マル</sup>の数を数えてみましょう。生活習慣を整える健康へのチャレンジは、3ヶ月で終わりではなく、より健康な段階をめざし、行動目標をリニューアルして、新たな気持ちで次の3ヶ月を始めてください。

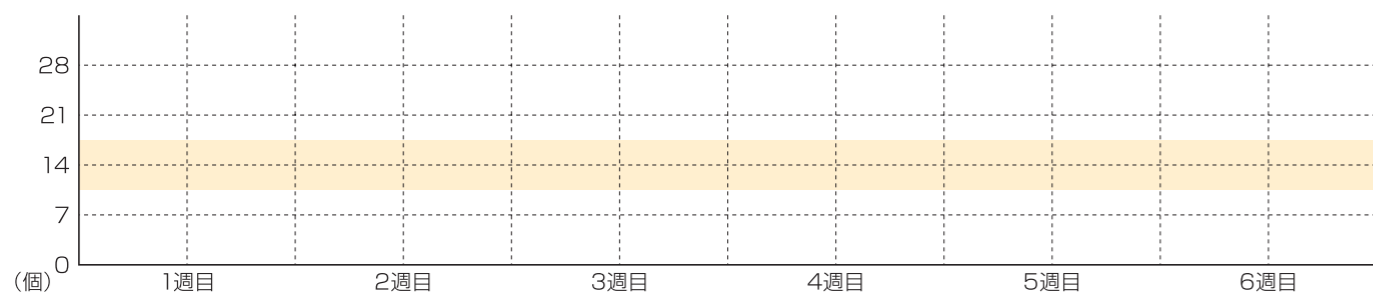
		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体力測定	筋力	秒	秒	秒	秒
	バランス	秒	秒	秒	秒
	柔軟性	A B C D E F	A B C D E F	A B C D E F	A B C D E F
運動		個/13	個/13	個/13	個/13
食事		個/20	個/20	個/20	個/20
生き活き ともに	参加・交流	個/12	個/12	個/12	個/12
	休養・元気	個/4	個/4	個/4	個/4
	禁煙・節酒	個/3	個/3	個/3	個/3

## チャレンジシート

P9で書いた行動目標を転記します。毎日、できたら<sup>マル</sup>○、少しかたら△、できなかったら×、実施しない日は-を記入します。

行動目標	運動	食事	ともに生き生き				3人で共通		○の数の小計	合計
1週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
2週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
3週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
4週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
5週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
6週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			

1週間ごとに4分野の<sup>マル</sup>○の小計を合計した数をグラフに記入します。

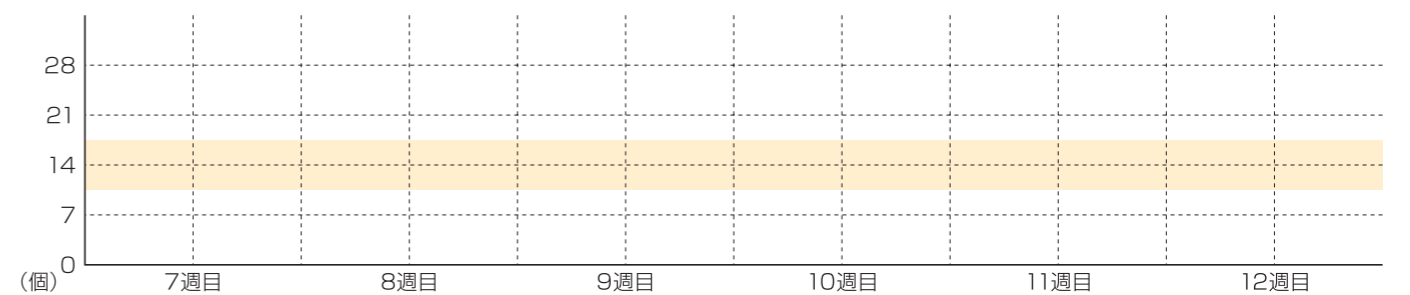


## チャレンジシート

さあ、折り返し点です。あなたのなりたい姿に近づいてきましたか?ここでもう一度行動目標を書きます。リニューアルも可能です。

行動目標	運動	食事	ともに生き生き				3人で共通		○の数の小計	合計
7週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
8週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
9週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
10週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
11週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
12週目	月日	/	/	/	/	/	/	/		
	運動									
	食事									
	ともに生き生き									
	3人で共通									
歩数										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			

1週間ごとに4分野の<sup>マル</sup>○の小計を合計した数をグラフに記入します。





# 7 晴れの国33プログラムを楽しむために

ここでは、あなたが仲間と励まし合いながら、楽しんで主体的に、この晴れの国33プログラムにチャレンジできるように、それぞれの分野別に、おすすめしたいことや指針にできることを紹介しています。ぜひ、参考にしてください。

**運動 (p12~)**

- 安全に運動するために
- 体力づくりを楽しむ
- 歩くことを楽しむ
- 日常生活の中で体を動かすことを楽しむ

**食事 (p16~)**

- 食事のリズムを楽しむ
- ちょうどいい量の食事を楽しむ
- 偏らない食事を楽しむ
- うす味の食事を楽しむ
- 岡山の食を楽しむ

ともに生き活き		
参加・交流 (p20~)	休養・元気 (p22)	禁煙・節酒 (p23~)
<ul style="list-style-type: none"> <li>■社会参加を楽しむ</li> <li>■絆づくりを楽しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■くつろぎを楽しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■節度を楽しむ</li> </ul>

## 運 動

### ■安全に運動するために

#### 1. 次の注意点を必ず守ってください

- 1) これまで、運動習慣がない人がいきなり運動を始めると、思ってもいないような事故や体の故障が起こることがありますので、運動を行うときの注意点を必ず守りましょう。
- 2) 高血圧や心臓病等で薬を飲んでいる人は、運動を始める前に、必ず医師に相談しましょう。
- 3) 慣れてきたら少しずつ強度をあげてみたり、回数や量を増やしていきましょう。

#### 2. 運動を行うときの注意

- 1) 運動を始めるときと終了後は、ストレッチ等のウォーミングアップ、クールダウンを実施しましょう。
- 2) 運動の強度は心もち息が弾むくらい(苦しさを感じない適度)が適当です。
- 3) 運動開始の前後や運動中にもこまめに水分補給をしましょう。
- 4) 無理をせず、体調の悪い時は休むこと。
- 5) 運動後は、十分な睡眠で疲労回復に努めましょう。
- 6) 痛みは体のSOS、運動を中止し、受診しましょう。

#### 3. 自分の血圧を知っていますか?

1) 血圧は変動しやすいものですが、定期的に測定し、自分の血圧を把握しましょう。

収縮期血圧 mmHg  
 拡張期血圧 mmHg  
 (平成 年 月 日)

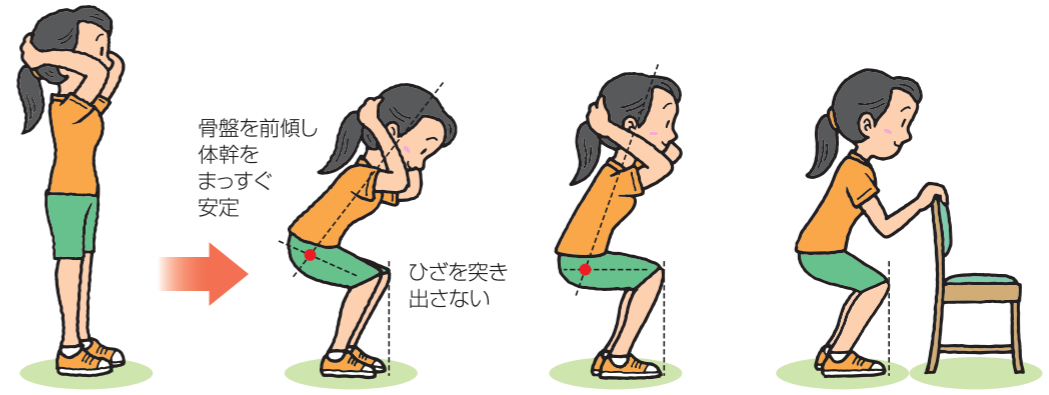
	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	120未満	80未満
正常血圧	130未満	85未満
正常高値血圧	130~139	85~89
高血圧	140以上	90以上

- 2) 血圧が高い状態が続くと、血管への負担が大きくなり動脈硬化が進みます。早目の受診を。
- 3) 運動といっしょに、減塩や禁煙をしましょう。

### ■体力づくりを楽しむ

#### 1. 足の筋力を高める運動①

肩幅よりやや広めに足を開き、イスに腰かける様な要領でひざを曲げましょう。つま先とひざの向きはそろえ、ひざの角度は90°くらいまで曲げます。きつい方は浅くても構いません。



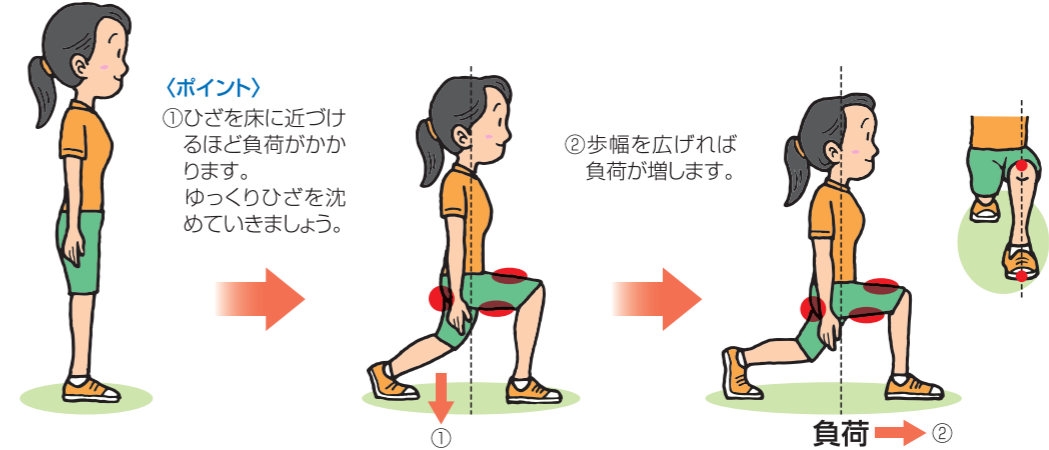
ゆっくりと  
1セット10回  
1日2~3セット

! 自信のない方は  
イスにつかまって  
やりましょう。

参考: すこやか大陸52号(2012年静岡総合健康センター)

#### 2. 足の筋力を高める運動②

足を前に踏み出してもとの位置に戻りましょう。運動中は、体を床に対して垂直にします。踏み出す足の幅は、体力により加減して下さい。初めは小さい幅から行ってください。



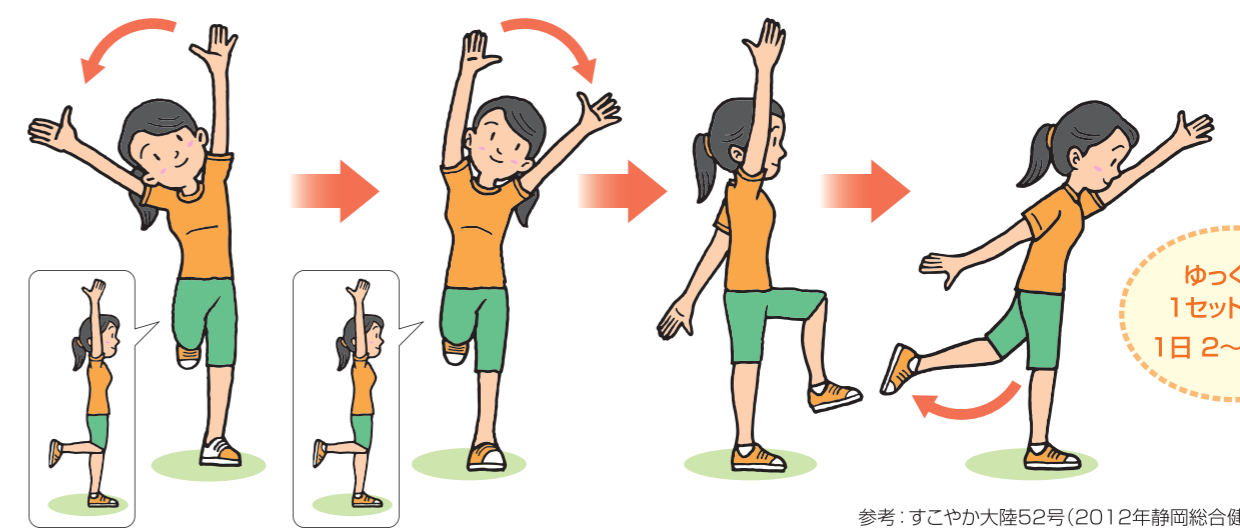
ゆっくりと  
1セット10回  
1日2~3セット

! 前足のつま先と  
ひざの向きを  
まっすぐ  
揃えてください。

参考: すこやか大陸52号(2012年静岡総合健康センター)

#### 3. バランス感覚を高める運動

片足立ちになり手を左右に動かしたり、足を前後に動かしてみましょう。手足をいろいろな方向に動かして筋肉を刺激してみましょう。難しいときは、安定した物につかまって行ってください。



ゆっくりと  
1セット10回  
1日2~3セット

参考: すこやか大陸52号(2012年静岡総合健康センター)



#### 4. 柔軟性を高めるストレッチ

ストレッチは、準備体操や運動後の疲労回復、腰痛・肩こりなどの予防や、リラクゼーション、ストレス解消、心身のリフレッシュにも効果的です。

##### 実施するときの注意点

- 呼吸をとめないようにしましょう
- 反動をつけないようにしましょう
- 痛みを感じない範囲でおこないましょう
- 20秒以上かけてゆっくりおこないましょう

##### 順番

#### 1. 深呼吸(3回)



- ゆっくり深く深呼吸しましょう
- 鼻から吸って口から吐きましょう

#### 2. 全身



- 手を組んで手のひらを上にしっかり伸ばしましょう

#### 3. 背中



- 手を組んでおへそを覗き込みます
- 大きなボールを抱えるように背中を丸めていきます

#### 4. 胸



- 手を後ろで組みましょう
- 肩甲骨と肩甲骨を寄せ、組んだ手を斜め下に伸ばし、大きく胸を張っていきます

#### 5. 体側



- 片手は床に置き、反対の手は手を上に上げます
- 腰から指先まで体の横がしっかり伸びるように指先を斜め上に向けていきます

#### 6. 股関節



- 足の裏と裏をあわせ、自分の方へ引き寄せます
- 胸を張り、息を吐きながら体を前に倒していきます

#### 7. もも裏



- 片足を伸ばし、反対の足はひざを曲げてもの内側に寄せます
- 伸ばした足のつま先は天井に向けたままつま先の方へ体を倒します

#### 8. もも前



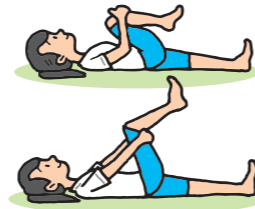
- 横向きになったら、下の手は伸ばし、その上に頭を置きましょう
- 足は軽く曲げておきましょう
- 天井側の足首を持ってお尻に引き寄せます

#### 9. 腰



- あおむけになり、手を横に広げましょう。片ひざを挙げ、ゆっくり反対方向へ倒していきます
- 肩が床から離れないように腰を捻ります

#### 10. お尻



- 両手で片ひざを抱え、ひざが胸につくように引きつけます
- ひざを抱えるのが難しい方はひざの後ろに手を回し、引き寄せましょう

#### 11. アキレス腱



- 片ひざを立て、立てた足のつま先がひざから前に出ないように自分の方へ引き寄せます
- かかとが床から離れないように立てた方の足に体重をかけます
- 上記が難しい方は…
- かかとを押し出すようにつま先を自分の方へ向けます

#### 12. 肩1



- 片手を前に出し、反対の手でひじから自分の方へ引き寄せます

#### 13. 肩2



- 手を組んで両手を上に上げます
- 頭の後ろを通るようにゆっくりと横に引いていきます

#### 14. 首



- 手を床につけます
- 首を横に傾けましょう
- 元の位置に戻したら反対側に傾けます
- ゆっくりと回しましょう

#### 15. 深呼吸(3回)



- ゆっくり深く深呼吸しましょう
- 鼻から吸って口から吐きましょう

#### ■歩くことを楽しむ

##### 1. 持久力を高めるには

ウォーキングは手軽に始めることができる有酸素運動です。

四季折々の風景や人々の様子を楽しみながらウォーキングを続け、持久力を高めていきましょう。

効果的に歩くには姿勢が大事です。歩くことに慣れてきたら、大股(歩幅を広げて)で息が少し弾むくらいの速さで歩いてみましょう。これから運動を始める方には、手軽な速歩がおすすめです。速歩の理想的なフォームを参考にしてください。

##### 2. 測ってウキウキ、歩数計!

歩数計を使うと歩いた歩数がわかります。1,000歩は約10分(約700m)で約30kcalのエネルギーを消費します。

ご自身の1日の消費エネルギーがどの程度か、一度測ってみましょう。携帯電話に歩数計がついているものもあります。また、スマホの無料アプリには、歩数や消費エネルギーを知らせてくれるものもあります。ぜひ、活用してみましょう。

#### 速歩の理想的なフォーム



参考: 健康づくりのための運動指針2006 <エクササイズガイド2006>

#### ■日常生活の中で体を動かすことを楽しむ

特別なことをする前に、普段から日常生活の中で運動できるチャンスを見逃さずに意識して動くことが大切です。まずは苦にならないものから始め、毎日の生活の中で活動量を増やす習慣をつけましょう。いつも歩数計を持って数字に注意することや、歩きやすい靴をはくことも合わせて行くと効果的です。

通勤や買物での工夫例	仕事や家事の合間の工夫例
<ul style="list-style-type: none"> <li>●エレベーターやエスカレーターよりも階段を選択</li> <li>●待ち時間につま先立ちや腹筋を意識して息を吐く</li> <li>●電車やバスの中でなるべく座らない</li> <li>●電車やバスでは目的地のひとつ前で下車して歩く</li> <li>●近いところは車ではなく自転車や徒歩で行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひと区切りのたびに軽い体操</li> <li>●電話の間に太ももあげやスクワット</li> <li>●トイレは遠いところへ行く</li> <li>●意識してキビキビ姿勢よく動く</li> <li>●テレビや新聞を見ながらストレッチ</li> </ul>

#### MEMO

出典: 今日から始める! いきいき健康生活 株式会社 岡山スポーツ会館

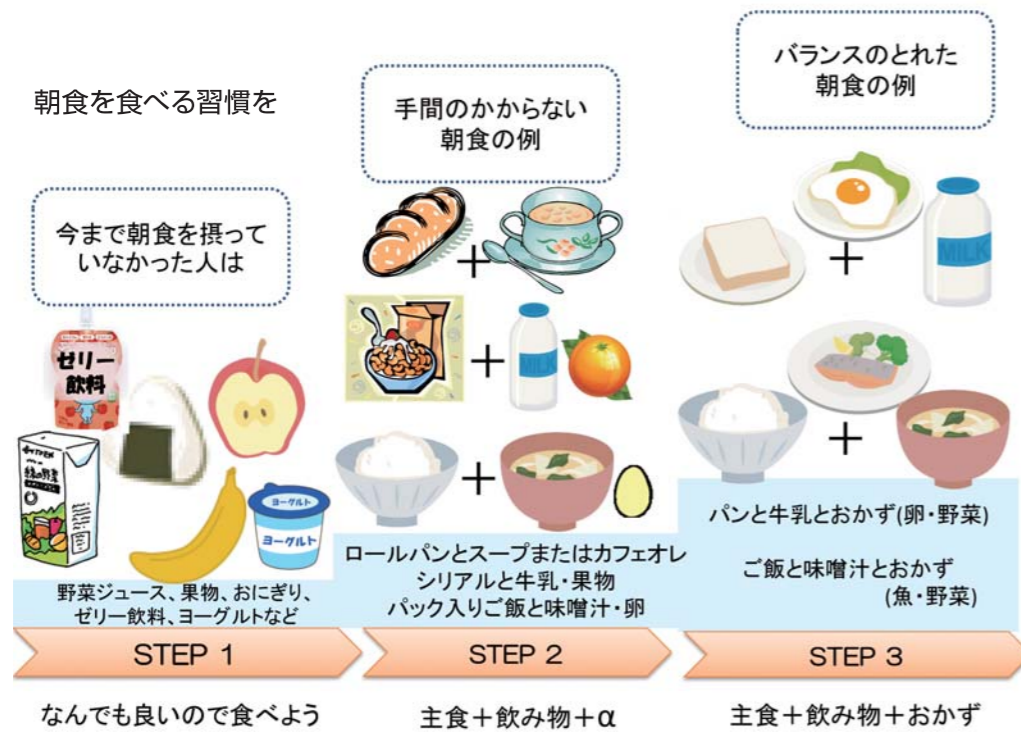


# 食 事

## ■食事のリズムを楽しむ

### 1. 朝ごはん、食べてますか？

1日3食バランスよく食べることは、健康を維持するための基本ですが、忙しい朝や食欲が無い朝もあります。そのような時でも、何か食べるようにしましょう。朝食を食べると血糖値と体温が上がり、集中力や仕事へのやる気がアップします。また、1日3食規則正しく食べることで健康的な食生活につながります。



### 2. 夜遅い時間の食事(間食)は控えめに

夜遅い食事や食べ過ぎは肥満につながるので、すぐにやめましょう。また、仕事の都合で、夕食が遅くなることもありますが、夕食が遅いと、翌朝あまり食欲がでません。さらに、睡眠前の食べ過ぎは睡眠の質を低下させてしまいます。

- ①ご飯などの主食を控えめにする、②揚げ物や油の多い肉類は控え野菜を多くする、③余ったおかずは翌朝に回すなどの工夫をしましょう。

### 3. しっかり噛んで、ゆっくりと

早食いは肥満のもとです。しっかり噛んで食べると、食材の味をしっかりと楽しめるほか、ゆっくり食べることで、食べ過ぎを予防できます。また、ゆっくり食べることで、満腹中枢も刺激され、満足感が得られます。

そのために、食べる時には噛む回数を数えたり、食材も大きく切ったものを使ったり、柔らかい食べ物よりも、固いものを選ぶようにすると良いでしょう。

## ■ちょうどいい量の食事を楽しむ

### 1. 食事は腹八分目にしていますか？

エネルギーの摂りすぎを防ぐには「もう少し食べたい」でやめましょう。多いと思ったら、もったいないと思わず残しましょう。作りすぎない、買いすぎない、そして家族との会話を楽しみながらゆっくり食べるのが腹八分目のコツです。

## 2. お菓子や飲み物のエネルギー(熱量)を知ってますか？

菓子パンやスナック菓子など高エネルギーなものは、食べ過ぎに注意しましょう。また、ジュースや缶コーヒーなどもエネルギーが高いものもあります。1日の間食は200kcal以下を目安にしましょう。また、お茶や水などを上手に活用し、水分補給をしましょう。

### 菓子類のエネルギー(kcal)

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
とろろ餅 110g	まんじゅう** 35g あめ 20g チョコレート 15g ゼリー 40g スポーツドリンク** 250ml	カステラ 50g ポテトチップス 30g あんパン 60g プリン 110g 練りようかん 60g 缶コーヒー 250ml サイダー 250ml	シュークリーム 90g クッキー 50g どら焼き 85g せんべい 65g チョコ ココロネ** 80g クリームパン** 60g あんみつ 155g	チーズケーキ 100g ショートケーキ 150g アイスクリーム 155g メロンパン** 120g

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

### コラム

市販の菓子や飲み物には、栄養成分を表示している物が多くありますので、その表示を参考にしましょう(食品表示基準)。p18の栄養成分表示の例をご参照ください。

## ■偏らない食事を楽しむ

### 1. 食卓に、主食・主菜・副菜がそろってますか？

毎回の食事で「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえると、エネルギーやたんぱく質以外にも、ビタミンやミネラル等必要な栄養素がバランス良くとれます。毎回「主食」、「主菜」、「副菜」がそろったような食事に心がけましょう。

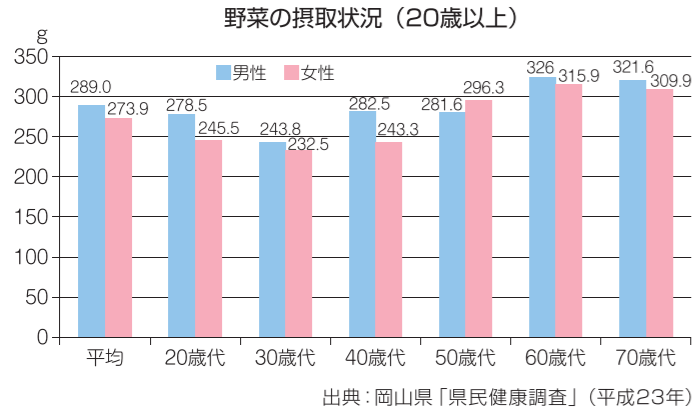
外食やコンビニを利用する場合でも、丼物や麺類といった単品ではなく、野菜の小鉢を追加するなどの工夫で、栄養バランスもアップします。





## 2. めざせ！ 1日350gの野菜

野菜は、エネルギーも低く、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富に含まれています。1日350gの野菜を摂るためには1日5皿（1皿が約70g）を目標にして、たっぷり野菜を食べましょう。



**野菜350gの目安**

料理例 ※重量はあくまでも一例です。

- ほうれん草のひたし 80g
- しらすとキャベツのサラダ 85g
- 海苔とトマト 100g
- かぼちの煮物 100g
- 昆布の味噌汁 75g
- ひじきの煮物 80g
- 野菜の煮しめ 140g
- きのこの炒め物 75g

生野菜で350gを摂取するのは大変ですが、加熱するとかさが減り、たくさん量を食べやすくなります

## 3. 栄養成分表示を活用してますか？

レストランのメニューや多くの食品に表示されている栄養成分表示を上手に活用し、自分に適したメニューを選択しましょう。

**ポイント** 主菜（メインのおかず）は特に調理法がポイント。同じ重量の食材でも、調理法の違いでこんなにエネルギーが変わります！

例：豚肉（ロース 120g）の場合

高（エネルギー）低

揚げるとんかつ 289 Kcal

炒めるとんかつ 約64% 生姜焼き 185 Kcal

煮るとんかつ 約46% ゆで豚 132 Kcal

エネルギーダウン！

揚げる 炒める 煮る 生 蒸す 網焼き 茹でる

「栄養成分表示の店」を知っていますか？

岡山県では、メニュー（食品）に栄養成分を表示する飲食店等を「栄養成分表示の店」として登録しています。

このステッカーが目印！！

栄養成分表示（1個当たり）

エネルギー 32kcal  
たんぱく質 1.4g  
脂質 1.7g  
炭水化物 2.9g  
ナトリウム 78mg  
食塩相当量 0.2g

1個当たりカロリー30kcal

DHAたっぷり！

脂肪30%カット

栄養成分表示 100g当り（当社分析値）

熱量 232kcal  
たんぱく質 33.6g  
脂質 2.0g  
炭水化物 19.8g  
食塩相当量 4.0g

## ■うす味の食事を楽しむ

### 1. 男性は1日8g未満、女性は1日7g未満を目標に

食塩の摂りすぎは、高血圧を招く大きな要因であるだけでなく、心臓病や脳卒中などの引き金となる怖い危険因子です。

### 2. 要注意！ 食塩摂りすぎの危険サイン

岡山県民の平均食塩摂取量は、全国平均よりやや低い傾向にあります。次のような食習慣の人は、食塩を摂りすぎている可能性が高いです。一刻も早く改善をしましょう。

- 1) 濃い味つけが好き
- 2) 味のついた料理にもしょうゆなどをかける
- 3) 麺類の汁は残さず飲む
- 4) インスタント食品を1日1回以上食べる
- 5) 漬け物、佃煮などが大好き

## 3. 減塩のコツ

### 〈調理で工夫〉

- 煮物より焼き物、蒸し物の方が塩分は少ない
- 香辛料や薬味の刺激、レモンなどの柑橘類の酸味を活かして塩分を抑える
- 新鮮な食材を使い、素材の持ち味を生かしたうす味で料理をする
- 煮物やみそ汁は天然だしをきかせ、調味料を減らす
- 汁物は具たくさんにして、汁の量を減らす

### 〈食べ方でひと工夫〉

- 味付けされたおかずには何もかけない
- しょうゆやソースはかけずに、つけて食べる
- 麺類の汁は全部飲まないで残す
- 保存食品や加工食品を食べ過ぎない



### 〈食塩含有量の多い加工食品〉

塩サケ(小1切れ=55g)	4.5g	たくわん(5切れ)	1.4g
たらこ(小1/2個=50g)	3.3g	アジの干物(中1枚)	0.9g
梅干し(1個)	2.1g	プロセスチーズ	0.7g
ちくわ(1/2本=60g)	1.5g	ロースハム(薄切り1枚=17g)	0.5g

## ■岡山の食を楽しむ

### 1. 活用したい地域の食材

海、山、平野、川の自然に恵まれた岡山県では、四季折々に様々な農産物、畜産物等が収穫されます。地元の食材を取り入れ、旬を楽しみましょう。

### 〈岡山の四季の食材〉

区分	春	夏	秋	冬
魚（主菜）	さわら メバル あさり	ゲタ スズキ 鮎	ママカリ ヒラ ケツケ	チヌ イダコ 牡蠣
野菜（副菜）	たけのこ 春キャベツ アスパラ	トマト そうめん 南瓜 なす	さつまいも しいたけ 里芋	ほうれん草 白菜 黄ニラ

### 2. 適量とりたい果物王国おかやまの果物

岡山では、白桃、マスクット、ピオーネ以外にも、いちご、メロン、かき、なし、レモン等の美味しい果物が豊富に採れます。しかし、最近の果物は甘い物が多いため、摂りすぎに注意しましょう。1日200g程度が健康のためには適量とされています。



### 3. 味わいたい岡山の郷土料理

先人からの知恵と工夫から生まれた郷土料理・行事食を食べましょう。

### 〈岡山の郷土料理〉

ばら寿司、さば寿司、蒜山おこわ、ままかりの酢漬、たかきびの団子汁など





## ともに生き生き

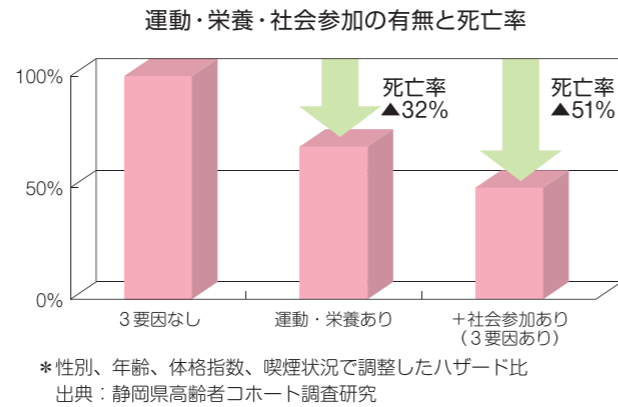
### 参加・交流

#### ■社会参加を楽しむ

##### 1. 社会参加は健康にいい

静岡県の高齢者コホート調査研究では、適度な運動習慣と適切な栄養摂取の習慣を持つ高齢者は、そうでない群に比べて死亡率が約1/3減少し、加えて社会参加（地域活動）をしている群では、そうでない群より死亡率が半減、つまり長生きしていることが分かりました。

（10,363人の県内居住の高齢者の平成11年・平成22年の2時点比較の調査結果より）



##### 2. 社会参加とは？ 3人1組で行う健康づくりも社会参加のひとつです！

- ①「仲間」がいること ②「役割」があること ③「学び」があること

#### 多様な社会参加のかたち

就労型

社会奉仕型

自己啓発型

趣味・交流型



#### 仲間でチャレンジする効果

身体的効果(身体活動の増加)



認知的効果(情報交換、学習)



心理的効果(安心、やる気)



##### 3. 実際に3人1組でプログラムに参加した方々の声

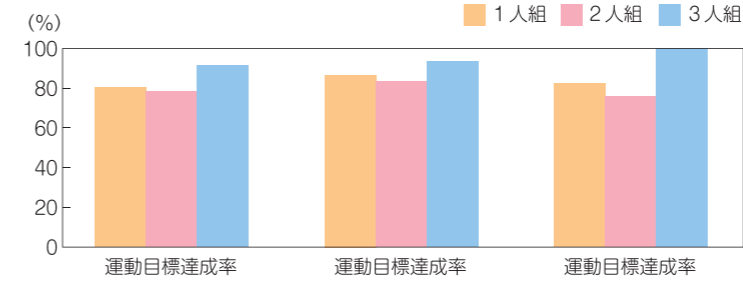
3人一緒に声をかけあいながら歩いて楽しかった!

お互いにちょっとしたことで話  
すことで、特に食事の面で意識が高  
まったと思います!

仲間とともに健康プログラムにチャレ  
ンジするというのは、互いに気かけあうこ  
とで、目標達成に近づけると実感しました!

##### 4. 3人で取り組むと効果が上がり長続きする

#### 3群間による各データの変化量の比較



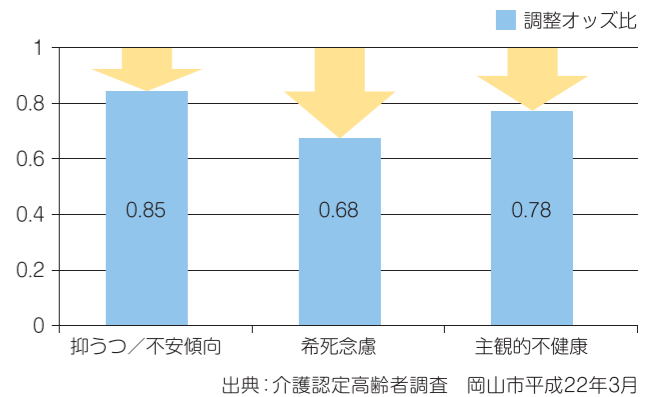
#### ■絆づくりを楽しむ

##### 5. つながりは人を元気にさせる

岡山市の調査では、訪問・声かけしてくれる愛育委員、栄養委員、民生委員がいる高齢者は、いない高齢者のリスクを1とした場合、抑うつ／不安傾向や、最近30日以内に死んでしまいたいと思う（希死念慮）、あるいは主観的健康感が良くない又はあまり良くない（主観的不健康）方のリスクが1.5割から3割も低いという結果でした。

この結果から、地域の人がつながって、互いに行き来して、声をかけあえる状態は、こころの健康づくりにとって、とても大切なことだということが分かります。

#### 訪問・声かけしてくれる 愛育委員、栄養委員、民生委員の有無と健康



##### 6. つながりの力ーソーシャル・キャピタルーとは？

ソーシャルキャピタル（社会関係資本）とは、周りの人々への信頼感（信頼）や、困ったときはお互い様という皆の気持ち（規範）、およびタテ・ヨコに繋がる人と人との関係がある（ネットワーク）といったつながりの力をもつ社会の特徴のことを意味します。このつながりの力が豊かな地域や組織は、健康だけではなく、防犯、教育、経済活動などの点において優れていることが分かってきています。つながりの力は、一人ひとりの健康だけでなく、社会の健康づくりに役立っているのです。

##### 7. 最大限に活かしたい、岡山県のつながりの力

岡山県は、民生委員発祥の地といわれ、また、歴史ある愛育委員など、つながりを大切にする伝統があり、身近に社会参加を広げるきっかけがあります。この利点を最大限活かして、みんなで健康づくりの輪を広げていきましょう!

あなたが始める健康づくりの効果は、つながりの力を通じてあなたの身近な人や地域に広がっていき、職場や地域の健康水準を高めます。

身近な同僚に、あるいは最近疎遠になっている友人に「ちょっと3ヶ月、一緒にやろうよ」と声をかけて誘ってみませんか。



## 休養・元気

### ■くつろぎを楽しむ

#### 1. 良い睡眠でからだもこころもリフレッシュ!

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じます。近年では、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるようになってきています。

#### 健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



出典：厚生労働省

#### 2. 休日や余暇に気分転換!

運動や食事に加え、休養は健康のために大切な要素です。毎日の仕事や日常生活で生じる疲れやストレスを癒すために、休日や余暇を上手に活用して気分転換しましょう。

#### ストレスマネジメントには具体的な行動を起こすことが大切です

- リラクゼーション…自分に合った方法を身につけましょう。最も手軽なものは腹式呼吸です。
- ストレッチ…筋肉をゆっくり伸ばして「こり」をほぐしましょう。P14も参考にしてください。
- 適度な運動…無理なく楽しむ感覚で運動しましょう。P15も参考にしてください。
- 快適な睡眠…上にも記しましたが睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因にもなっています。
- 親しい人たちとの交流…話すことで気持ちが整理され、自ずと先が見えてくることがあります。
- 笑う…思いっきり笑うことで免疫力が高まります。ふだんの生活で笑いのもとを探しましょう。
- 仕事から離れた趣味を持つ…自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。

仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。



出典：厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳、2015、一部改変

## 禁煙・節酒

### ■節度を楽しむ(禁煙)

#### 1. 喫煙による健康への影響

喫煙者は非喫煙者(たばこを吸わない者)に比べてがんによって死亡するリスクが高くなるだけでなく、虚血性心疾患、脳血管疾患、気管支ぜんそく、胃潰瘍、歯周病等にかかりやすくなったり、早産、低出生体重等の妊婦への影響もあります。

たばこは依存性が強く、個人の意志だけではなかなかやめられないという性質があります。現在では、たばこをやめるための薬や、たばこをやめたい人のために病院に設けられた禁煙外来(ニコチン依存症管理料届出医療機関)があり、禁煙しやすい環境が整備されてきています。



#### 2. 禁煙にチャレンジ

##### 1) ニコチン依存度チェック

あなたがどれだけニコチンに依存しているかチェックしましょう。

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
①朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか?	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
②喫煙できない場所(たとえば図書館、映画館など)で喫煙を我慢するのが難しいと感じていますか?	いいえ	はい	—	—
③1日のうちの時間帯のたばこをやめるのに、いちばん未練を感じますか?	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④1日、何本のたばこを吸いますか?	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以上に吸う本数よりも多いですか?	いいえ	はい	—	—
⑥病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか?	いいえ	はい	—	—

出典：Heatherton, 1991

上記質問①から⑥の回答を合計し、下記の表に当てはめてニコチン依存度を判定しましょう。

点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い ライトスモーカーレベル	中程度 ミドルスモーカーレベル	高い ヘビースモーカーレベル



## 2) 禁煙方法

ニコチン依存度結果を参考にして、自分にあった禁煙方法を選びましょう。

禁煙方法 (例)	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ニコチン依存度が「中程度」から「高い」の人</li> <li>●過去に禁煙して禁断症状が強かった人</li> <li>●禁煙する自信がない人</li> </ul> など
薬局・薬店で販売している禁煙補助薬を使用する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ニコチン依存度が「低い」から「中程度」の人</li> <li>●禁煙する自信が比較的ある人</li> <li>●健康保険適用の条件を満たさない人</li> </ul> など

上記の禁煙方法は一例であって、必ずしもこの禁煙方法を実施する必要はありませんので、自分にあった禁煙方法を見つけましょう。

医療機関で禁煙治療を受けたい方は、保険適用となる禁煙外来を行っている岡山県内の医療機関を、岡山県健康推進課のホームページ「禁煙外来はこちら」から確認できます。

禁煙外来で受診される場合、禁煙治療に保険適用されるための要件を満たす必要がありますので、事前に医療機関にご確認ください。

## 3) 禁煙宣言

禁煙する気持ちが高まり、禁煙する方法を決めたら、禁煙宣言をしましょう。(禁煙宣言書を作成したり、家族や職場の人などに口頭で禁煙宣言することが効果的です。)

また、なぜ禁煙するのか理由も考えましょう。

### 禁煙宣言書 (例)

わたしは、 年 月 日より、禁煙すること誓います。

氏名 \_\_\_\_\_

(禁煙をする理由)

- ①
- ②



## 3. 受動喫煙を防止する!

たばこを吸わない人であっても、他人が吸ったたばこの煙を吸い込むこと(受動喫煙)により、虚血性心疾患や肺がん、乳幼児のぜんそく、突然死症候群などの原因となり、健康への害が生じます。このため、禁煙をすることにより、非喫煙者の家族や友人などへの受動喫煙の防止につながり、喫煙者本人だけでなく、周りの人への健康が促進されることとなります。

岡山県では、受動喫煙を防止する環境づくりを推進するため、県内の公共施設や飲食店等で禁煙や完全分煙に取り組んでいる施設を「禁煙実施施設」・「完全分煙実施施設」として認定する「禁煙・完全分煙実施施設認定事業」を実施しています。この認定書を貼っている施設や店舗、飲食店などを探してみましょう。

## ■節度を楽しむ(節酒)

### 1. 楽しみ重視の適正飲酒

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

#### 厚生労働省「健康日本21」にみる飲酒の指標

- 1 未成年、妊婦はゼロに
- 2 飲むなら、「節度ある適度な飲酒」で  
1日20g(女性やお酒が弱い人は少なく)
- 3 生活習慣病のリスクが高まる飲酒に注意  
男性は1日に40g以上  
女性は1日に20g以上
- 4 多量飲酒はしない

#### 「適正な飲酒」の目安としては、 1日平均純アルコールで約20g程度

ウイスキー	ダブル1杯	60ml (140kcal)
ワイン	2杯	240ml (180kcal)
日本酒	1合	180ml (190kcal)
ビール	中びん1本	500ml (200kcal)

出典：内閣府、厚生労働省

## 「適正飲酒の10か条」

- (1) 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- (2) 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- (3) 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- (4) つくろうよ 週に二日は休肝日
- (5) やめようよ きりなく長い飲み続け
- (6) 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- (7) アルコール 薬と一緒に危険です
- (8) 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- (9) 飲酒後の運動・入浴 要注意
- (10) 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：(公社)アルコール健康医学協会、2008

### コラム

飲酒チェックツールの紹介  
あなたのお酒の飲み方をチェックしてみましょう。  
[https://www.udb.jp/snappy\\_test/](https://www.udb.jp/snappy_test/)  
「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」に基づき、厚生労働科学研究により作成された「SNAPPY-CAT」というツールが利用できます。



## 2. 節酒のコツ

お酒を飲む機会には、次の節酒のコツを確認し、実行してみてください。

- (1) あえて運転手(ハンドルキーパー)役を申し出る。
- (2) 飲酒の前に水やお茶を飲む。
- (3) ノンアルコール飲料を選ぶ。
- (4) グラスは小さいものに変える。
- (5) 1回に何種類も飲まない。
- (6) お酒の進むつまみ(味の濃いもの・揚げ物)を避け、お刺身・豆腐・サラダなどを選ぶ。





