

令和6年度 健康づくりサポート事業の実施結果をご報告します。

最上町と酒田地区広域行政組合で7月から9月までの3ヶ月間で実施した「健康づくりサポート事業」が終了しましたので、実施結果についてご報告します。（監修：慶應義塾大学 勝川史憲名誉教授）

実施内容

〔目標1〕 日ごろから「歩く」「体を動かす」等、活動量を増やすことを意識して行動するようになる

健康増進アプリQOLism（キュオリズム）の活用

歩数調査だけではなくウォーキングイベントへの参加、食事に関するコラムやエクササイズ動画等、楽しみながら健康づくりをするためのアプリを活用する。

※健康増進アプリは、最上町は職員の約38%、酒田地区広域行政組合は職員の約50%の方が活用しました。

〔目標2〕 適正な食事習慣等に関する知識を身につけ、よりよい生活習慣を心がけるようになる。

所属所の健康度分析と生活習慣改善に関する有識者講演

慶應義塾大学 勝川史憲名誉教授による、所属所の健康リスクや生活習慣状況に関する分析結果、生活習慣改善（運動習慣、食事習慣）に関する情報提供を実施。

成果報告会について

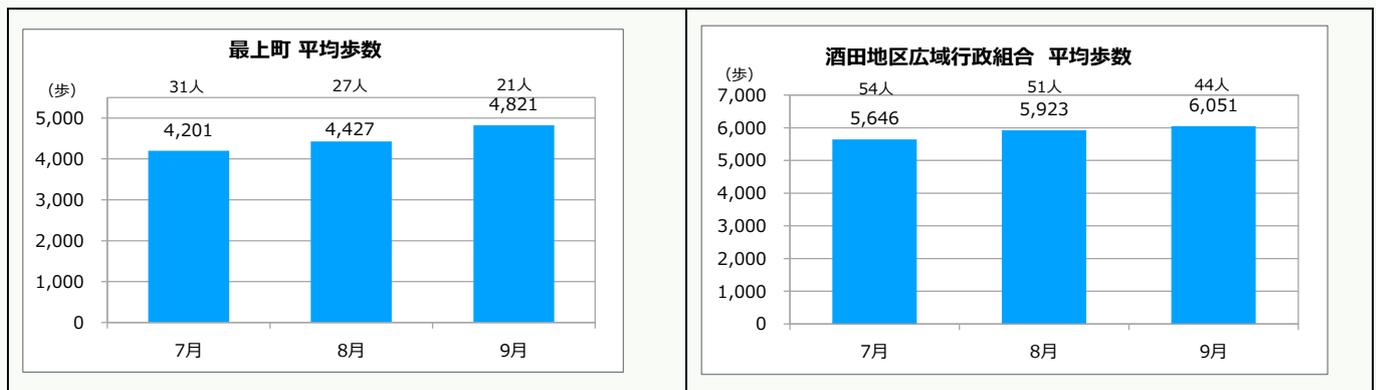
令和6年11月11日(月)酒田地区広域行政組合消防本部、令和6年11月19日(火)最上町庁舎（リモート形式）にて、健康づくりサポート事業の成果報告会が開催されました。

健康増進アプリの活用状況や歩数調査の結果報告と合わせて、慶應義塾大学 勝川史憲名誉教授より、今回の事業に参加された2つの市町の健康課題に応じて、職場の喫煙対策、業務中の座位時間を減らす工夫、冬季に活動量を増やす工夫、飲酒量のコントロールの工夫等について解説していただき、参加者からの生活習慣に関わる疑問についてもお答えしていただきました。

歩数調査報告

7月から9月までの毎月の1日あたり平均歩数は以下の通りです。

中には、月間の平均歩数が2万歩を超える方もいましたが、天候の影響などで歩くことが難しかった方もいたかと想定されます。



参加者の感想

参加者の方から、次のようなご意見をいただきました。今後も健康づくりサポート事業の実施に、皆様の意見を活かしていきます。

- 一日の摂取カロリーを意識するようになった。野菜を多くとる、塩分を控えるようになった。
- 日ごろから健康に対し関心を持つことが大切だと確認できました。
- 喫煙は健康によくないうえに、周りにも悪影響を与えるため、喫煙者は常に周囲への配慮が必要だとわかりました。
- 今後も健康に関する意識付けを継続するための助言をお願いいたします。

最上町、酒田地区広域行政組合の皆様、ご参加いただきありがとうございました。

～運動習慣・食習慣に関する質問にお答えします。～

●運動は、どのくらいすればよいのでしょうか？

健康な成人について推奨される「身体活動」の目安は以下の通りです。

「身体活動」には、スポーツ（運動）だけではなく、日常生活の家事・労働等に伴う生活活動も含まれます。

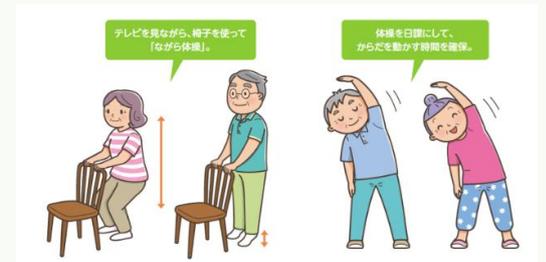
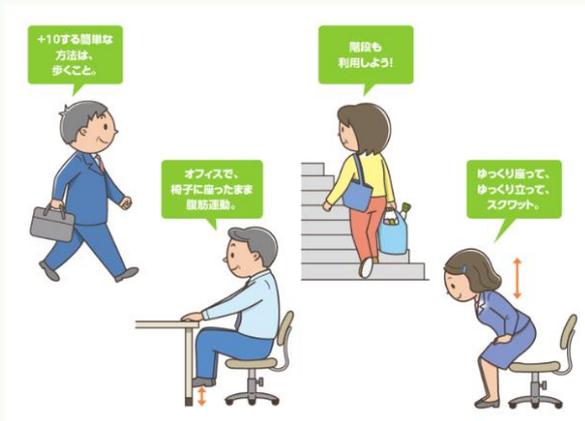
<推奨される目安>

- 歩行（または同等以上の強度の身体活動）を1日60分以上行うこと（1日約8,000歩以上相当）
- 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うこと
- 筋力トレーニングを週2～3日行うこと（上記の運動に含めてもよい）
- 座位行動（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すぎないように、少しでも身体を動かす）。
- 短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。毎日だけでなく、週に1回でも健康増進効果があることが報告されています。また、肥満などの健康リスクを下げるためにも身体活動は有効ですので、医療専門家等と相談し、強度や量を調整しながら、可能なことから取り組むようにしましょう。

参照：厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

＜生活の中での身体活動を積み重ねて、今より「プラス 10 分」を目指しましょう。＞



参考：スマートライフプロジェクト 健康イベント&コンテンツ

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/exercise/>

スマートライフプロジェクト 健康イベント&コンテンツ

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/exercise/>

●糖質制限は体重のコントロールに効果があるのでしょうか？

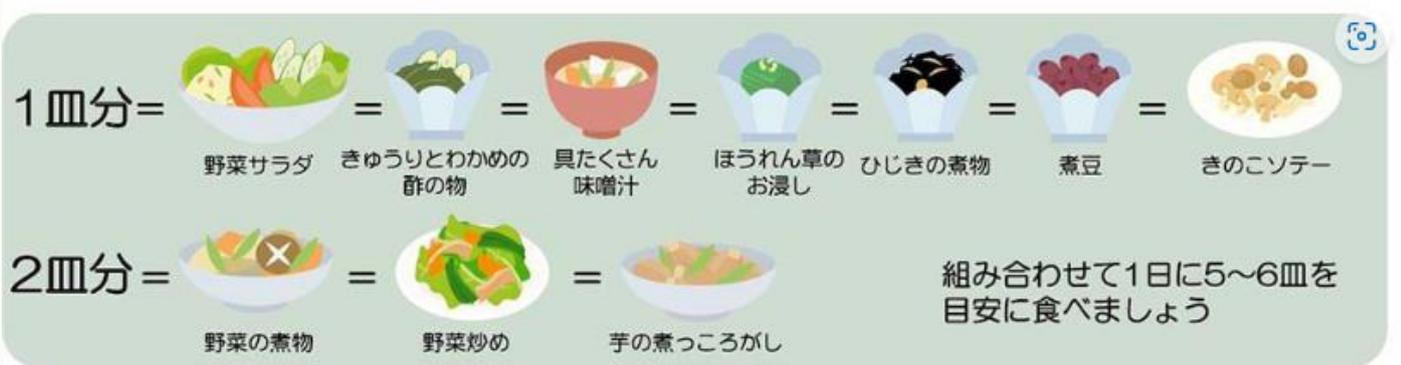
- 糖尿病患者には糖質制限を推奨しますが、体重コントロールに関する明確な情報はありません。
- もともと麺やご飯等の炭水化物（糖質）を摂りすぎている人が適正な量に減らすのにはよいのですが、ご飯を減らす代わりに肉等の脂質が増え、全体のカロリーが増えてしまっっては、よくありません。
- 体重が増加するのは、無意識に過食になっていることが影響していると思われます。
- 同じ量（重さ1g）のカロリーを比べると、脂質：炭水化物：たんぱく質＝9kcal：4kcal：4kcal であり、脂質のカロリーが大きくなります。全体のカロリーや栄養バランスを考慮した適正な食事をするのが重要です。

●温野菜は栄養面ではいかがでしょうか？

- 野菜は、ビタミンやミネラル（カリウム、マグネシウムなど）、食物繊維を多く含みます。熱を加えると栄養素が抜けてしましますが、「かさ」を多く食べられるというメリットもあります。
- 鍋は汁に溶けだした野菜の栄養分も取れる料理と言えますが、食べ過ぎや、脂質・塩分の取り過ぎに注意が必要です。

- 生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の一つとして「野菜類を 1 日 350 g 以上食べましょう」と掲げられています。1 回の食事で「ほうれん草のお浸し」等の小鉢 1~2 皿分が目安です。

＜副菜料理の料理例と目安＞



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「野菜、食べていますか？」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html>

参考：厚生労働省, 農林水産省. 食事バランスガイド.

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

●ドレッシングは使っているのでしょうか？

- 市販のドレッシングには、塩分または脂質が多く含まれていますので、使い過ぎに注意が必要です。

(和風味は塩分が多め、洋風味は脂質が多めの傾向です)

- ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類を使ったり、低塩の調味料などに変えたり、ドレッシング等を上からかけずに、小皿にとってつけながら食べる等の工夫もあります。

●コレステロールを増やさない食事としてどのような注意がありますか？

- 血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常には、LDL コレステロール (いわゆる悪玉コレステロール)、HDL コレステロール (いわゆる善玉コレステロール)、トリグリセライド (中性脂肪) の血中濃度の異常があります。これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。
- LDL コレステロールを増やさないためには飽和脂肪酸をとりすぎないことです。飽和脂肪酸は、肉の脂身 (バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮も含む)・バターやラード・生クリームなどに多く含まれます。パームヤシやカカオの油脂、インスタントラーメンなど加工食品にも含まれています。
- トリグリセライド (中性脂肪) の高値の要因としては、エネルギー量のとりすぎ、特に甘いものや酒・油もの・糖質のとりすぎがあげられます。砂糖の入ったソフトドリンクを飲む習慣のある人も多い傾向があります。これらを改めて運動や減量を行うことで、中性脂肪を下げるすることができます。また背の青い魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸には、トリグリセライド (中性脂肪) を下げる働きがあります。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「脂質異常症」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>

LDL(悪玉)が高い場合

コレステロールの多くは肝臓で合成されます。動物性の脂肪を多く含む食品は、合成を促進します。とり過ぎに注意しましょう!



⚠️ とり過ぎ注意



コレステロールを増やす食品
(飽和脂肪酸を多く含む)

⚠️ とり過ぎ注意



コレステロールを多く含む食品

🟢 積極的にとりましょう



コレステロールを減らす食品
(多価不飽和脂肪酸を多く含む)

中

⚠️ とり過ぎ注意



HDL(善玉)が低い場合

✖️ 禁煙しましょう



喫煙はHDLコレステロールを減らす

🟢 からだを動かしましょう



有酸素運動はHDLコレステロールを増やす