

チャレンジ!

# 健康投資

CONTENTS

年代別

## これからは健康に投資する「健康投資」の時代…

だれでも年齢とともに健康度は下がり、病気のリスクが増える。でも、「健康投資」をすればその分健康度が上がり病気のリスクは減る。



## 生活習慣で健康投資 …… 7



男性20代 ……	8	チャレンジ!健康投資	男性20代 ……	10
女性20代 ……	9	チャレンジ!健康投資	女性20代 ……	12



男性30代 ……	14	チャレンジ!健康投資	男性30代 ……	16
女性30代 ……	15	チャレンジ!健康投資	女性30代 ……	18



男性40代 ……	20	チャレンジ!健康投資	男性40代 ……	22
女性40代 ……	21	チャレンジ!健康投資	女性40代 ……	24



男性50代 ……	26	チャレンジ!健康投資	男性50代 ……	28
女性50代 ……	27	チャレンジ!健康投資	女性50代 ……	30



男性60代 ……	32	チャレンジ!健康投資	男性60代 ……	34
女性60代 ……	33	チャレンジ!健康投資	女性60代 ……	36



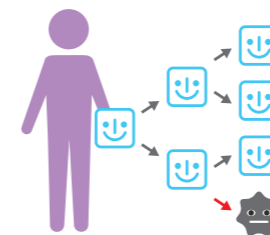
コラム

健康でない仕事  
の生産性も下がる 38

## 健診で健康投資 …… 39

### がん対策 40

- 40歳以上の男女
  - 年に1回 大腸がん検診 …… 41
- 40歳以上の男女
  - 年に1回 肺がん検診 …… 42
- 50歳以上の男女
  - 2年に1回 胃がん検診 …… 43
- 40歳以上の女性
  - 2年に1回 乳がん検診 …… 44
- 20歳以上の女性
  - 2年に1回 子宮頸がん検診 …… 45



### 生活習慣病対策 46

- 40歳未満の男女
  - 年に1回 一般健診 …… 48
- 40~74歳の男女
  - 年に1回 特定健診 …… 49
- 特定保健指導を受けよう …… 50



コラム

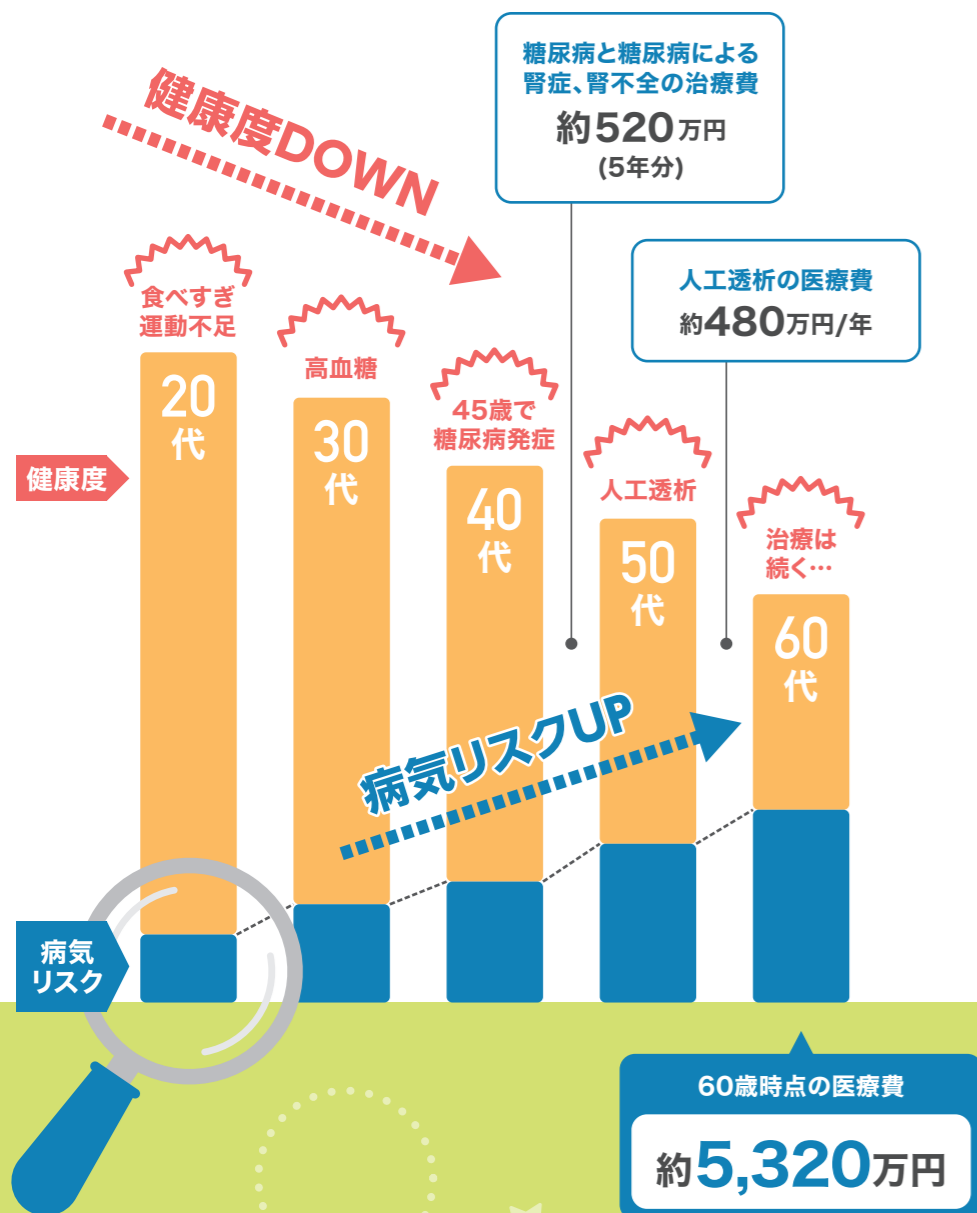
かかりつけ医をもとう 51

# これからは健康に投資する「健康投資」の時代…

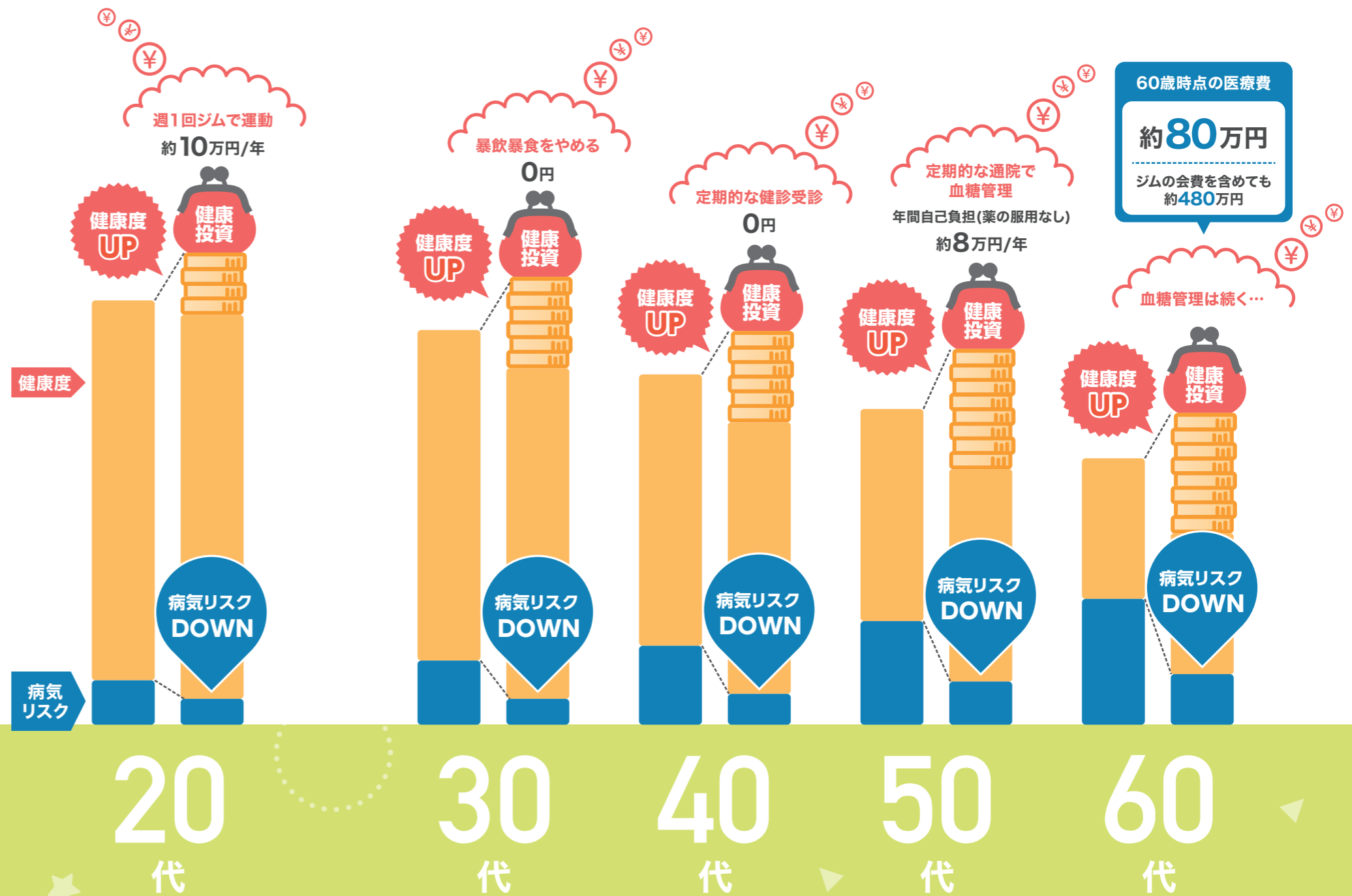


たとえば糖尿病の場合

だれでも年齢とともに**健康度**は下がり、**病気**の**リスク**が増える。



でも、「健康投資」をすれば  
その分**健康度**が上がり  
**病気**の**リスク**は減る。



※医療費やその他の金額はあくまで目安です。  
また、医療費には健康保険の給付も含まれます。

さらに、生涯医療費は大きく変わる!!

健康な体の基礎をつくる時期ですが、若くて体力がある

# 男性 20代

キーワード  
Keyword

栄養バランス  
朝食欠食、たばこ

## からだDATA (平均)

体重	65.2kg	体脂肪率	14.0%
BMI	23.0	筋肉量	39.7%
(体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)		骨量	17.5%

## 健康課題

- ✓ 外食を利用する人が多く、野菜不足や塩分をとりすぎる傾向がある。
- ✓ 朝食を食べない人が多い。
- ✓ 禁煙に取り組む人が少ない。

## 病気のリスク

- ⊗ 高血圧予備群が増えはじめる。
- ⊗ 朝食を抜くと、肥満やメタボリックシンドローム、2型糖尿病などのリスクが高まる。
- ⊗ 喫煙開始年齢が早いほど、がんや虚血性心疾患などのリスクが高まる。

### 喫煙をつづけ肺がん(ステージII)になった場合の医療費

手術・入院と抗がん剤治療を行い、5年間通院した場合 → 約400万円

※金額は医療費総額の一例で、健康保険の給付も含まれます。



ため健康に対する関心が低く、生活習慣が乱れがちです。

# 女性 20代

キーワード  
Keyword

やせすぎ、栄養失調  
子宮頸がん

## からだDATA (平均)

体重	53.0kg	体脂肪率	22.0%
BMI	20.7	筋肉量	32.5%
(体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)		骨量	14.1%

## 健康課題

- ✓ 摂取エネルギーや栄養素が不足し、やせすぎ(BMI 18.5未満)や栄養失調の人が多い。
- ✓ 運動習慣をもつ人が少ない。

## 病気のリスク

- ⊗ 20代のやせすぎは、将来の骨粗しょう症のリスクや、低出生体重児(2,500kg未満)出産のリスクを高める。
- ⊗ 子宮頸がんが急増する。
- ⊗ 月経困難症、月経不順、無月経などの月経トラブルが多い。

### やせすぎの医療費は、肥満と同じくらい高い

BMI18.5未満(やせすぎ)	25,092円/月
BMI18.5-24.9(ふつう)	21,600~22,200円/月
BMI25-29.9(過体重)	23,712円/月
BMI30以上(肥満)	26,412円/月

出典:東北大学研究グループ大崎国保加入者コホート研究  
※調査対象者は男性も含まれる



チャレンジ!

# 健康投資

男性 20代

チャレンジ! 健康投資

- ★ 毎日、朝食を食べる
- ★ 野菜をもっと食べる
- ★ 禁煙に取り組む

Challenge





## 1 毎日、朝食を食べる

時間がないときは飲みものから。  
朝食は糖質とたんぱく質をとる

朝食を抜くと、体内時計が乱れて肥満やメタボリックシンドロームなどのリスクが高まります。脳の働きも低下します。

活動するためには糖質が必要で、筋肉を使うためにはたんぱく質が必要です。朝、時間がないときは糖質やたんぱく質を含む飲みものなどからはじめ、毎日、朝食を食べる習慣をつけていきましょう。

### 朝食の例

時間がないとき	時間があるとき
 <p>MILK たんぱく質 糖質</p>	 <p>糖質 たんぱく質</p>
	 <p>たんぱく質 糖質 たんぱく質</p>

## 3 禁煙に取り組む

34歳以下は喫煙本数が少なくても禁煙外来を利用できる

禁煙外来ではその人にあった禁煙補助薬が処方され、12週間に5回診察を受けて禁煙をめざします。医師や看護師のサポートが受けられるため、自力で取り組むより成功率が高くなっています。

34歳以下はプリンクマン指数が200未満でも、そのほかの条件を満たせば保険が適用され、費用は12,000~20,000円\*くらいです。

\*自己負担が3割の場合。



### 保険が適用される条件

- ニコチン依存症である。
- プリンクマン指数(1日の平均喫煙本数×喫煙年数)が200以上である。

喫煙期間が短いうちに禁煙すれば成功率が高いため、34歳以下は200未満でもOK。

- ただちに禁煙しようと考えている。
- 禁煙治療を受けることを文面で同意している。

## 2 野菜をもっと食べる

野菜の多い料理を選んだり、野菜料理を1品プラスする

野菜は低カロリーで、肥満や高血圧、糖尿病などの予防・改善に役立ち、1日350gとることが推奨されています。しかし、20代男性は100g以上足りていません。

外食を利用するときは、野菜の多いメニューを選んだり、野菜料理を1品プラスしてもっと野菜を食べましょう。

目安は「野菜の小鉢1つ分=70g」

 <p>ごはん・みそ汁・おかずの定食系は比較的野菜が多い。</p>	 <p>牛丼 + カップみそ汁</p>
 <p>カップ麺 + 野菜・総菜</p>	<p>野菜のみそ汁や総菜をプラスする。</p>

全部クリアしたら

★☆☆

# 健康投資成功

Clear

チャレンジ!

# 健康投資

女性 **20代**

チャレンジ! 健康投資

- ★ 1日3回、食事をとる
- ☆ 毎日、カルシウムをとる
- ★ 運動習慣をもつ

Challenge

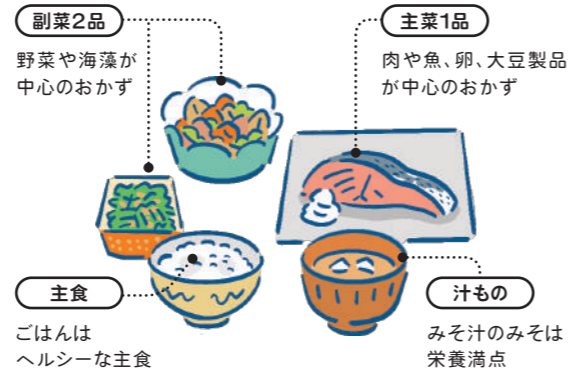
## 1 1日3回、食事をとる

**お菓子を食事代わりにせず、1日1回は一汁三菜の食事をとる**

お菓子や菓子パンなどを食事代わりにしてもダイエットにはなりません。朝・昼・夜の1日3回きちんと食事をとるほうが、ダイエットにも効果的です。

また、体に必要な栄養素をとるために、1日1回は「主食、汁もの、主菜1品、副菜2品の一汁三菜の食事」をとりましょう。

### 一汁三菜の食事(例)

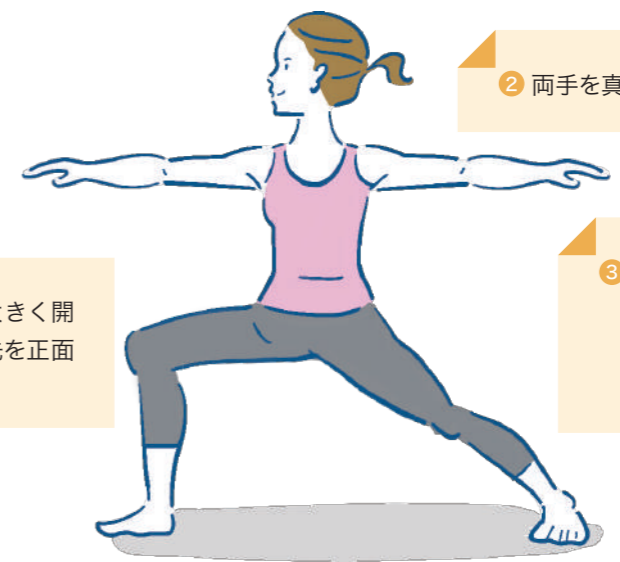


## 3 運動習慣をもつ

**ヨガなどの運動で筋肉をほどよく鍛える**

運動をせず食事量だけを減らしてダイエットをすると、脂肪だけでなく筋肉も落ちます。筋肉が減ると代謝が下がり、見た目はスリムなのに体脂肪が多い「隠れ肥満」になりやすくなります。運動をして筋肉を減らさないようにしましょう。

全身を使ってポーズをとるヨガは、簡単なポーズでも全身の筋肉をほどよく鍛える効果があります。



1 両足を大きく開き、つま先を正面に向ける。

2 両手を真横に広げる。

3 右足のつま先を90度外に向け、背筋を伸ばしたまま右足のひざがかかとの上にくるまで踏み込む。

## 2 毎日、カルシウムをとる

**毎日、牛乳・乳製品や大豆製品、緑黄色野菜をとる**

女性は閉経後、骨がスカスカになって骨折しやすくなります(骨粗しょう症)。それを防ぐためには、骨量が最大になる20代にカルシウムをしっかりとることが大切です。

日本人の食事摂取基準(2015年版)では、18歳以上の女性の1日のカルシウム摂取推奨量は650mgとしています。

毎日、カルシウムの多い牛乳・乳製品や大豆製品、緑黄色野菜などをとりましょう。



### カルシウムを多く含む食品

	摂取量	カルシウム含有量
● 牛乳	コップ1杯(200ml)	220mg
● ヨーグルト	1パック(100g)	120mg
● 納豆	1パック(50g)	45mg
● 木綿豆腐	1/2丁(150g)	180mg
● 小松菜	1/4束(70g)	119mg
● ひじき	煮もの1食分(10g)	140mg

出典:農林水産省HP「みんなの食育」  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/index.html)  
 (2021.3.18)

