

明日への健康のために今からの

**健康づくり** =

効果的な健康投資に必要なのは  
**ヘルスリテラシー**

さまざまな健康・医療の情報の中から

自分に合ったものを「**入手**」し、  
見つけた情報を正しく「**理解**」し、  
信頼できる情報であるか「**評価**」し、  
選んだ情報をうまく「**活用**」する力

社員のヘルスリテラシーは  
**会社の資産**

入手

活用

理解

評価

私たちのまわりにあふれる健康情報の中には、  
効果や根拠が不確かなものもたくさんあります

**健康投資** が必要です

社員のヘルスリテラシーが向上すれば、  
組織のヘルスリテラシーも向上し、  
社員みんなが健康になって生産性が向上。  
業績や企業価値の向上につながります。

あなたの

**ヘルスリテラシー  
レベルは？**

いくつ、あてはまりますか？

- 話題の健康法に飛びつかない。不確かな健康情報に振り回されない。
- 健診やがん検診を受けている。異常があれば精密検査を受ける。
- 食品は栄養成分表示を見て、買うかどうかを判断する。
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症のおもな原因と放置したときのリスクを答えられる。
- 生活習慣病にかかっているが、うまく管理できている。
- 処方された薬は、指示どおりにのんでいる。
- 自分の健康状態を適切に把握できている。
- 救急医療を利用したり、入院することはほとんどない。

※Nielsen-Bohlman et al.,2004;Berkman et al.,2011を参考に作成。

あてはまる項目が少ない人は  
ヘルスリテラシーが低い可能性があります。

ヘルスリテラシーとは  
自分の健康を決める力といわれています

# ヘルスリテラシーが低いとどうなる？

ヘルスリテラシーが低いと、健康のための取り組みや医療サービスの活用が十分でなく、病気になるったり、悪化しやすくなります。また、医療費も高くなる傾向にあります。

## 高血圧の治療を中断した49歳男性の例

社員のAさんは38歳のとき、会社の健康診断で高血圧を指摘されました。しかし、自覚症状がなかったため、健診結果に書かれていた生活習慣の改善にも取り組まず、放置していました。

その後も、毎年、健康診断で高血圧の指摘を受けていたAさん。血圧が年々高くなっていることや家族のすすめもあって、42歳のとき病院を受診し、服薬治療をはじめました。

しばらくすると血圧が改善し、忙しいこともあって44歳のときに通院を中断。その後、再び健康診断で高血圧の指摘を受けていましたが、また服薬すればよくなるだろうと放置していました。

そして、49歳のとき、工作中に脳梗塞を発症。左半身に麻痺が残り、以前のような生活ができなくなりました。



- 健診で高血圧を指摘されても、自分で高血圧の情報を「入手」していない。
  - 高血圧がどのような病気、放置するとどうなるのか。
  - 治療法にどのようなものがあるか(生活習慣の改善や服薬)。
- 健診結果に書かれていた高血圧を改善する生活習慣や、医師から受けた服薬の説明を十分に「理解」「評価」「活用」していない。

高血圧の怖さを知らず、  
自覚症状がないからと放置。  
服薬も中断した。

## ヘルスリテラシーを高めるポイント

### 自分の健康に関心をもつ

自分の健康は自分で守るという意識をもつことが、ヘルスリテラシーを高める第一歩。

### 信頼できる情報かを見極める

知った情報や自分の知識をうのみにせず、信頼できる情報源から情報収集をして、根拠のある適切な情報か、自分に合っている情報かを見極める。

### 信頼できる専門家に相談する

自分に合った適切な医療や制度を利用するために、医師などの医療従事者に上手に相談する。



- 高血圧についての知識不足。
- 自分で健康を守る意識の低さ。
- 健診や病院の活用が不十分。

脳梗塞を発症  
治療にかかった医療費は  
約360万円※

※脳梗塞で救急搬送されて手術を受け、43日間入院した場合の2カ月間(外来含む)の医療費の例。医療費は保険給付分を含む総額。

参照: 主婦の友社「病気にかかるお金がわかる本」(黒田尚子、畠中雅子)

## 情報の信頼性を見極めよう

- いつ書かれた情報か?  
健康・医療情報は日々更新されるため、インターネット記事は更新日、書物は出版年を確認する。
- 何のために書かれた情報か?  
広告の場合もあるため、書かれた目的を確認する。
- 書いた人や監修者はだれか?  
書いた人や監修者がその情報の専門家であるか確認する。
- 元の情報(根拠)は何か?  
情報の根拠(出典や参考文献)があるか確認する。

### 信頼できるサイトや元の情報

- 厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関  
(ドメイン名が「go.jp」と「ac.jp」)
- 日本高血圧学会や日本癌学会などの学術団体

### 不確かな情報が多いサイト

- Q&Aサイトやまとめサイト

解いてみよう!  
やってみよう!

# 健康投資

食事への健康投資

運動への健康投資

休息への健康投資

健診・検診への健康投資

## 本書のねらい

クイズを解いて、楽しみながら  
ヘルスリテラシーを高め、  
正しい健康投資ができるように  
応援します。

解いてみよう!

- 「食事」「運動」「休息」「健診・検診」に関するクイズに挑戦して、ご自身の知識を試してみましょう。
- クイズの答えの解説には、現時点で信頼できる情報を記載しています。知らなかった情報はアップデートしましょう。
- 解説でよくわからないことがあれば調べましょう。それがヘルスリテラシーを高めることにつながります。

やってみよう!

- 適切な健康知識をもっているだけでは、宝のもちぐされ。それを活用してこそ、効率よく健康づくりができます。
- クイズの答えの解説にもとづき、具体的な健康投資の方法を紹介しています。できそうなものから取り組みましょう。
- 記載されている健康投資の方法でわからないことがあれば調べましょう。それもヘルスリテラシーを高めることにつながります。

本書の健康投資の方法は、基礎疾患のある方には不適切な場合もあります。基礎疾患のある方は主治医と相談してから行いましょう。

## CONTENTS

- 明日への健康のために今からの健康づくり=健康投資が必要です ..... 2
- ヘルスリテラシーが低いとどうなる?/ヘルスリテラシーを高めるポイント ..... 4
- 本書のねらい ..... 6



解いてみよう! やってみよう!

### 食事への健康投資 8

- Q.1 ダイエットを成功させる食事は? 10
- Q.2 市販の弁当の味つけはどう感じる? 12
- Q.3 LDLコレステロール値を下げるのは? 14
- Q.4 体重は軽ければ軽いほうがよい? 15
- Q.5 間食はガマンしたほうがよい? 16
- Q.6 食事中のお酒。飲みすぎると太る理由は? 17

数字で見る 食事への健康投資の効果 18

解いてみよう! やってみよう!

### 運動への健康投資 20

- Q.1 体力が落ちた…。考えられる理由は? 22
- Q.2 効果的にやせられる順番は? 23
- Q.3 ウォーキングの健康効果が高いのは? 24
- Q.4 筋肉量を増やせる筋トレは? 26
- Q.5 運動前に行うとよいのは? 28

数字で見る 運動への健康投資の効果 30

解いてみよう! やってみよう!

### 休息への健康投資 32

- Q.1 睡眠不足に効果があるのは? 33
- Q.2 睡眠の質を高めるのは? 34
- Q.3 ストレス解消で効果的なのは? 36
- Q.4 少し疲れているときの休日の過ごし方は? 37

column: ちょっと一服…は休息ではない! 38

たばこを吸うことは命を削る行為

数字で見る 休息・禁煙への健康投資の効果 39

解いてみよう! やってみよう!

### 健診・検診への健康投資 40

- Q.1 メタボはおなかまわりに脂肪がついた肥満のこと? 41
- Q.2 がん検診で正しいのは? 42
- Q.3 がん検診結果の「要精密検査」。その意味は? 43

健診を受けよう 44

がん検診を受けよう 46

数字で見る 健診への健康投資の効果 51

解いてみよう! やってみよう!

# 食事への

食べ物の情報は健康情報の中でとくに多く、正しい知識が求められます。また、研究が進んでアップデートされている情報も数多くあります。まずはクイズであなたの知識を試してみましょう。



答えと解説を見てやってみよう!

## Q1 ダイエットを成功させる食事は?

A 炭水化物を抜く or B 炭水化物をとる



## Q4 体重は軽ければ軽いほうがよい?

A はい or B いいえ



## Q2 市販の弁当の味つけはどう感じる?

A ちょうどよい or B 濃い



## Q5 間食はガマンしたほうがよい?

A はい or B いいえ

## LDL コレステロール値を下げるのは?

A 飽和脂肪酸\*を控える or B 糖質を控える

\*常温で固形のおぶらに多く含まれる成分。



## Q6 食事中的お酒。飲みすぎると太る理由は?

A アルコール or B 糖質



Q. 1

A 炭水化物を抜く or B 炭水化物をとる

炭水化物を絶つことは体にとって緊急事態

ダイエットのために、我流でごはんなどの炭水化物を抜く人がいます。炭水化物は脳や体を動かすための重要なエネルギー源。この補給が絶たれると体は緊急事態となり、蓄えておいた体脂肪や筋肉を分解してエネルギーを作り出します。

炭水化物を抜くとすぐに体重が落ちるのは、エネルギー不足で筋肉が分解されたため。筋肉量が減ると代謝が低下して、かえって太りやすい体になってしまいます。炭水化物は適量の摂取を心がけましょう。



POINT

● 体脂肪を減らし健康的にダイエットするには、炭水化物は抜かず、適量をとることが大切。

毎食、ごはん1杯程度の炭水化物をとろう

1日の炭水化物量の目安は、必要なエネルギー量によって異なりますが、206～496g<sup>※1</sup>程度です。ごはんお茶碗1杯(150g)の炭水化物は54.2g<sup>※2</sup>で、1日3回食べても162.6g。主食以外の炭水化物を考慮しても範囲内に収まります。

そのため、毎食、ごはんお茶碗1杯程度の炭水化物をとることをおすすめします。そして、ふだんの食生活を振り返り、とりすぎている主食以外の炭水化物や脂質などを減らすことがダイエットにつながります。

毎食、主食の炭水化物を適量とる

ごはん	お茶碗1杯(150g)	炭水化物 54.2g	エネルギー 236kcal	食パン	2枚(6枚切り・120g)	炭水化物 55.7g	エネルギー 298kcal
うどん	1人前(ゆで200g)	炭水化物 43.2g	エネルギー 190kcal	そば	1人前(ゆで200g)	炭水化物 52.0g	エネルギー 260kcal
中華めん	1人前(ゆで200g)	炭水化物 58.4g	エネルギー 266kcal	パスタ	1人前(ゆで200g)	炭水化物 64.4g	エネルギー 300kcal

※1:日本人の食事摂取基準(2020年版)の1日の推定エネルギー必要量(18～64歳)と理想的なエネルギー比率から算出。  
 ※2:文部科学省食品成分データベースから算出。

炭水化物といっしょに肉や魚、野菜をとる

バランスよく食べると代謝が上がり、糖質の吸収もおだやかになる。



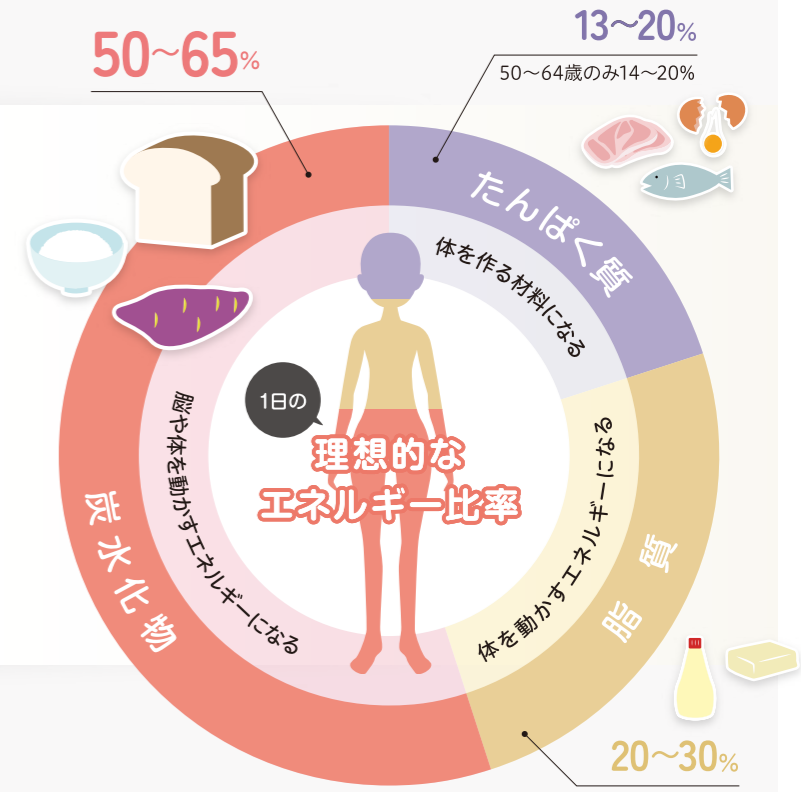
炭水化物を減らすなら主食以外から

砂糖、醸造酒、イモ類などを減らす。



自分の1日あたりの炭水化物量も計算してみよう

体のエネルギー源になるのは、炭水化物、脂質、たんぱく質。この3つの理想的なエネルギー比率と、1日に必要なエネルギー量から、1日の炭水化物量の目安がわかります。



1日の推定エネルギー必要量

年齢	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18~29歳	2,300 kcal	2,650 kcal	3,050 kcal	1,700 kcal	2,000 kcal	2,300 kcal
30~49歳	2,300 kcal	2,700 kcal	3,050 kcal	1,750 kcal	2,050 kcal	2,350 kcal
50~64歳	2,200 kcal	2,600 kcal	2,950 kcal	1,650 kcal	1,950 kcal	2,250 kcal

身体活動レベル

低い	ふつう	高い
生活の大部分が座位で、静かな活動が中心。	座位が中心だが、立位での作業や通勤、買い物、家事などを含む。	移動や立位が多い。活発な運動も行っている。

1日に必要な推定エネルギー必要量が2,000kcalの場合

1日の推定エネルギー必要量 2,000kcal × 炭水化物の比率 50~65/100 = 1日の炭水化物量の目安 1,000~1,300kcal

重さに換算すると、炭水化物は1gで4kcalのエネルギーを作り出すため

1日の炭水化物量の目安 1,000~1,300kcal ÷ 炭水化物1gのエネルギー量 4kcal = 250~325g

1日の炭水化物量の目安

あなたの1日あたりの炭水化物量は?

1日の推定エネルギー必要量 kcal × 炭水化物の比率 50~65/100 = 1日の炭水化物量の目安 kcal

1日の炭水化物量の目安 kcal ÷ 4 kcal = 1日の炭水化物量の目安 g

市販の食品なら、栄養成分表示から炭水化物の量がわかります

※資料:日本人の食事摂取基準(2020年版)

正解は B

肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症・メタボ・脳血管障害・虚血性心疾患