

科学的根拠  
にもとづく

# 健康習慣 アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみたいはかがですか？



## 運動

ここを  
アップデート

# 1日60分の歩行 (成人の場合)

# 座りっぱなしを減らす

# 週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

運動の

ポイント

- 1日60分以上の歩行\*がおすすめ  
歩数だと1日約8,000歩以上が目標  
\*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- **NEW** 筋トレを週2~3回取り入れる
- **NEW** 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!



よりよい眠りのための

ポイント

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要なら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気が強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。



## 睡眠

ここを  
アップデート

# 睡眠は6時間以上

# 睡眠休養感も大切

# 女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

## 特定健診・ 特定保健指導の情報も アップデート!

特定健康診査(特定健診)・特定保健指導は、40歳～74歳の方が対象の、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診および保健指導で2008年から始まりました。定期的に見直しがあり、2024年度からは以下のような変更点があります。

### 2024年度からの特定健診・特定保健指導の主な変更点

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可に
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に

など



## お酒

国内初の飲酒の  
ガイドライン、  
できました

ここを  
アップデート

### #「酒は百薬の長」は昔の話 #できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まるということがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり 純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
-------------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

### 健康的にお酒を楽しむ

ポイント

- 1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性10g」を目安に、量を決めて飲む
- 休肝日を設ける
- 食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアルコール濃度の急上昇を防ぐ
- 水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの分解・吸収をやわらげる
- ノンアル・微アル飲料を選ぶのも一つの方法

#### 【純アルコール20gはこれくらい】

ビール(5%)	中びん1本(500ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
ワイン(12%)	グラス2杯(200ml)
缶チューハイ(7%)	1本(350ml)



バランスのよい  
食生活も  
お忘れなく

タバコを  
吸っている人は、  
加熱式タバコも含め、  
禁煙を

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。