

# 県民健康プラザ健康増進センターにおける 健康づくり支援の取組



県民健康プラザ健康増進センター  
小城京子

# 県民健康プラザ健康増進センターの概要

## (厚生労働大臣認定の運動型健康増進施設)

### 1) 役割

- 県民の生涯を通じた健康づくりを総合的に支援
- 県内の保健所，市町村保健センターや健康づくり関連施設における健康づくり活動を支援する  
中核施設

### 2) 設置主体と管理運営

設置主体：鹿児島県（平成13年7月開設）

⇒ 23周年

管理運営：公益財団法人

鹿児島県民総合保健センター

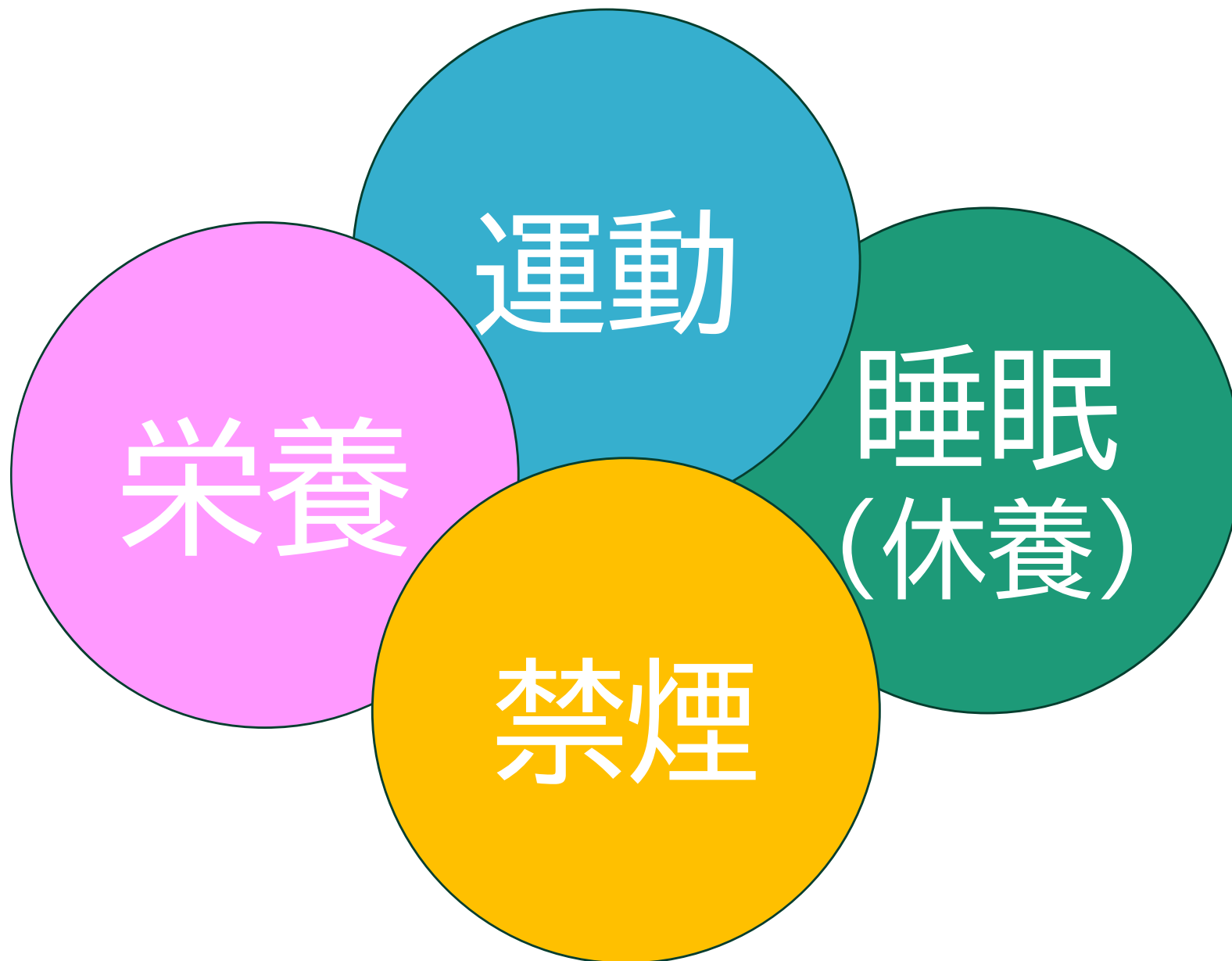
鹿屋市にあります！



# 施設紹介



# 健康づくりの要素



# 健康的な生活習慣は

- ① バランスの良い食事を適量食べる
- ② 適度に運動する
- ③ 睡眠で休養をしっかりと取る
- ④ たばこは吸わない!

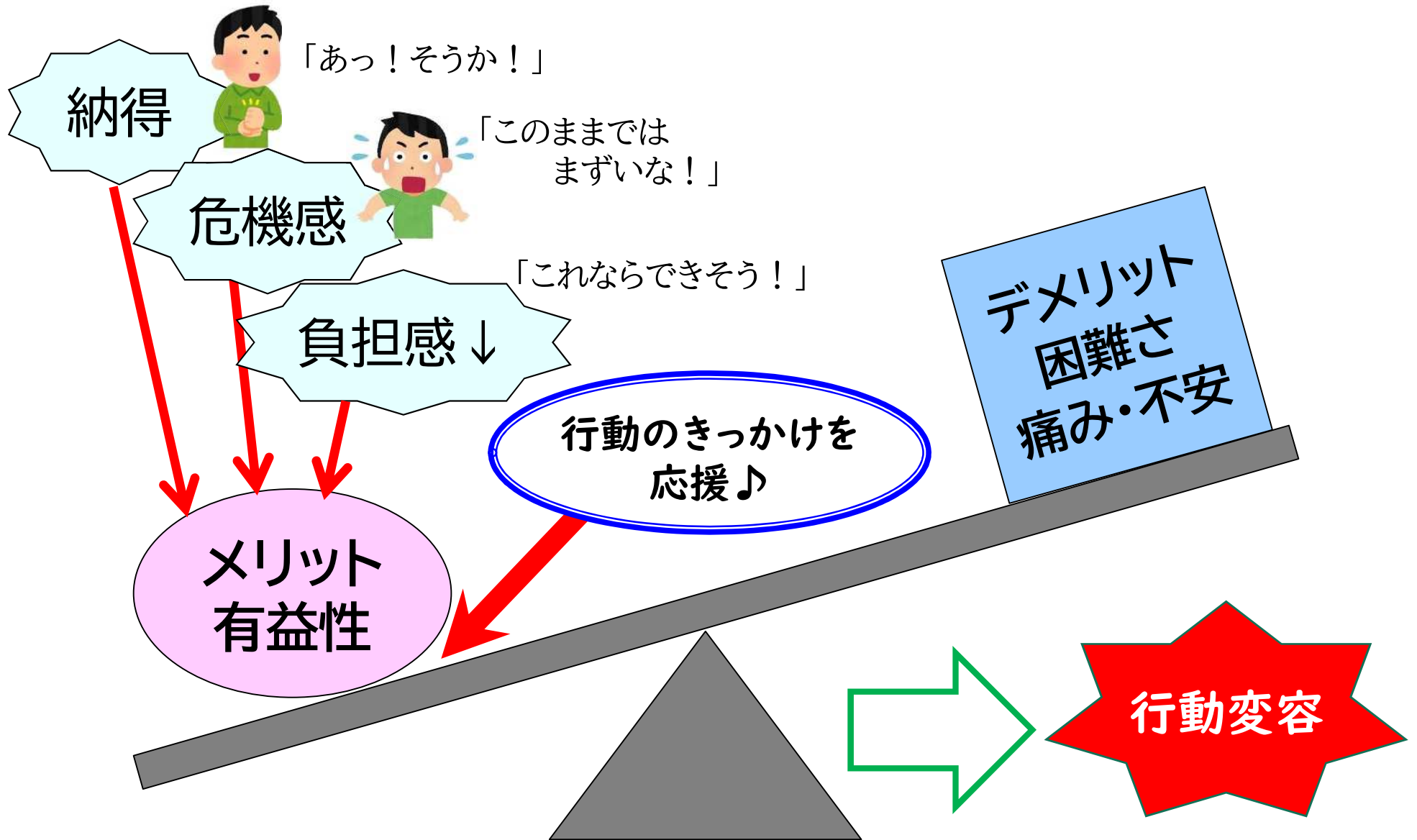


これが良いってことは、  
みんな知ってる！

…でも、実行は難しい!!



# 「実行は難しい」から「実行する」になるには



栄養

「バランス」・「量」・「頻度」



どうせ、あれも食べたらダメ！  
これも食べたらダメ！ってことでしょ！

実は、食べていけないものは  
何もないんです！  
頻度を減らせば大丈夫！



それならできるかも…と負担感を減らす  
やってみようかな…と意欲を引き出す

栄養

「バランス」・「量」・「頻度」



バランスの良い食事って言われても  
専門知識もないし、わからないよ

栄養の知識がなくても  
バランスがとれる形があります



へえそうなんだ…と納得できるような情報提供



# 「定食の型」でバランス良く!



栄養

「バランス」 「量」 「頻度」



外食でも弁当でも量は1人前食べる  
残すなんて無理だよ！  
〇〇カロリーって言われても  
わからない

あなたにとって適量の目安が  
わかる方法があります

良く噛んで食べるだけでも  
食べ過ぎを防げるんですよ！



栄養

# 「手ばかり」目安表（一部抜粋）

## ご飯・パン・麺

※1日3回摂りましょう♪



## 肉・魚・卵・豆腐

※両手にのる量が1日分の目安です♪



自分の“手のひら”で  
“適量の目安”が分かる

## 野菜・海藻・きのこ・豆類

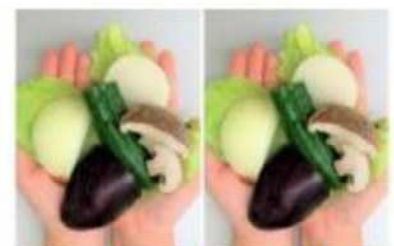
※1日350g以上を目標に♪

緑黄色野菜



【両手に1杯】

淡色野菜



【両手に2杯】

## 嗜好品

※いずれか1つ♪

和菓子



【人差し指と親指の輪の中に入る大きさ】

洋菓子



【手の平にのる量】

スナック菓子



【片手にのる量】



栄養

# 食べ過ぎを防ぐ食べ方 …「ゆっくり良く噛む」



食事開始  
↓  
糖の消化・吸収  
↓  
血糖値上昇  
↓  
満腹中枢  
おなかいっぱい



20分かかる

- ゆっくり良く噛んで食べると、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐことにつながる
- 速食いと満腹中枢に届く前に食べ過ぎる



# 運動

## 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

### 全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む  
 今よりも少しでも多く身体を動かす

| 対象者※1                        | 身体活動※2 (=生活活動※3 + 運動※4)   |   | 座位行動※6   |
|------------------------------|---|---|--|
| 高齢者                          | 歩行又はそれと同等以上の<br>(3メッツ以上の強度の)<br>身体活動を <b>1日40分以上</b><br>(1日約 <b>6,000歩</b> 以上)<br>(=週15メッツ・時以上)   | <b>運動</b><br>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上<br>【筋力トレーニング※5を週2~3日】                         | 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<br>(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) |
| 成人                           | 歩行又はそれと同等以上の<br>(3メッツ以上の強度の)<br>身体活動を <b>1日60分以上</b><br>(1日約 <b>8,000歩</b> 以上)<br>(=週23メッツ・時以上)   | <b>運動</b><br>息が弾み汗をかく程度以上の<br>(3メッツ以上の強度の)<br>運動を <b>週60分以上</b><br>(=週4メッツ・時以上)<br>【筋力トレーニングを週2~3日】 |  |
| こども<br>(※身体を動かす時間が少ないこどもが対象) | (参考)<br>・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う<br>・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う<br>・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。 |   |  |

(出典:厚生労働省)

運動

# 「身体活動量を増やす」



忙しくて運動する時間をつくるのは  
難しいよ！  
健プラのような施設も近くにない

忙しいあなたの生活の中で  
身体活動量を増やすチャンスが  
転がっています！





運動

# 「身体活動量を増やす」

日常生活活動 +  $\alpha$

例えば…

\* テレビをみながら、**ながら運動**

\* ご飯の後は、すぐに後片づけにとりかかる

\* 近くの買い物は歩いて行く \* 駐車場は遠くに止める

\* 犬の散歩を少し遠回りしてみる

\* エレベーターより階段を利用する

\* 信号待ちは足踏み など



今より少しでも多く体を動かす



# 運動

# 情報紙「ぞうしんまる」でながら運動を紹介



37号

コロナ太りにさようなら～

～おうち時間を使った活動量UP大作戦～

すきま時間でチャレンジ

**1日の「すきま時間」で活動量UP大作戦!!**

鍵ブラスタッフもやってみよう  
が載っている部分です

**朝起きた時**

**ストレッチ** 目覚めたら、まずは…

- 両手を頭の上で組み、息を吐きながら背伸びをする。
- 両手を上に挙げたまま、体をゆっくり横に倒す。(左右とも)

**おしり上げ** 布団を上げる前に…

- 仰向けに寝て、両膝を立てる。手は軽く横に置き、肩とかかとを支点にして、お尻を浮かせる。
- 息を吐きながらお尻を持ち上げ、30秒静止する。
- \*肩～膝が一直線になるように

**自宅や室内で**

例 ● テレビやYouTubeを見ながら ● CM中に ● CM中に

**スクワット**

背筋は伸ばす

- 両足を肩幅程度に開いて立つ。
- つま先を20度ほどに外側に開き、つま先と膝の向きをそろえる。
- 太ももが水平になる程度まで腰を下ろす。
- 背中が丸くならないようにする。

\*ひざの位置はつま先の真上になるようにする。

**踏み台昇降**

- 上って下りるを繰り返す。

CM中や音楽を聴きながら楽しくステップ♪

**お尻の横鍛え** 床に寝そべて足を上げたり下げたり…

- つま先は正面
- 横向きに寝て、肘で体を支える。
- 下になる足は曲げ、上になる足は伸ばす。
- 伸ばしている足を、腰の高さまでゆっくり上げ(①)2秒数えてゆっくりおろす。(②)
- 反対の足も同様に実施する。

**体幹鍛え**

- 横向きに寝て、肘で体を支える。
- 肘と膝を支点にして腰を浮かす。
- 息を吐きながら、30秒静止する。
- \*肩～腰～膝が一直線になるように

**立っている時**

例 ● 歯みがきしながら ● コピー中に ● 横断歩道で信号待ち中に ● 電子レンジで「チン!」を待つ間に ● お店のレジに並んでいる間に

**もも上げ**

背筋を伸ばす。

- 両手を前に出し、肘を曲げ、おへその高さに構える。
- 構えた手に膝が付くように太ももを上げる。

**スクワット《台所バージョン》**

お皿を洗いながら… 食材を切りながら… おにぎりを作るにぎりにながら…

- 体重を右太ももにかける。
- 足を開いて、スクワットの状態から…
- 体重を左太ももにかける。

**つま先立ち**

背筋を伸ばす。

- 足を肩幅にひらく
- かかとをゆっくり上げる。(①)
- その後、ゆっくり下ろす。(②)

\*ふらつく場合は、イスや壁を支えにしましょう。

**壁を使った腕立て**

- 足を肩幅くらいに開く。
- 両手を肩幅よりも広めに開き、壁につく。
- 息を吸いながら、肘を外側に開くようにゆっくりと曲げ、胸を壁に近づける。
- 息を吐きながら、ゆっくりと元の状態に体を戻す。

\*頭から足先まで一直線になるよう意識する。

**イスに座っている時**

例 ● 仕事中に ● 病院での待ち時間に ● テレビを見ている時に

**太ももトレ**

つま先は上向き

- 片足を膝が伸びるところまで上げる。

**内ももトレ**

エクササイズボール(直径20cm程度)でもOK!

- ぐるぐる巻きにしたバスタオルを膝で挟む。
- ゆっくりと力を入れ、ギュッと内ももを締める。

**ドローイン**

背筋を伸ばし、肩は後ろに引く。

- 息を吐きながらへそを中心にお腹を凹ませる。
- もうこれ以上お腹が凹まないところでキープし、浅い呼吸を繰り返す。

運動

# 「身体活動量を増やす」

## 自然に健康になれる環境づくり



### ナッジ (そっと後押し・ヒジで軽く突く)

環境をデザインすることで、本人や社会にとって望ましい行動ができるよう、そっと後押しするアプローチ

### 日常の歩数を増やすナッジ(仕掛け)

お得感

#### ・「歩数計」, 「歩数アプリ」の活用

⇒歩数に応じて、ポイントや景品がもらえる (インセンティブ)

⇒グループで競争, キャラクターが育つ, 位置情報を使ったゲーム

(ゲーミフィケーション)

～ナッジの研究報告から～ 『歩数増加に効果的な方法』

「チーム内での競争」

「自分の順位やポイントの迅速なフィードバック」

「先にポイントを与え, 歩数が目標未満ならポイント没収」 (損失回避)

睡眠

# 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

健康日本21(第三次)

「睡眠で休養がとれている者の増加」

「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」



取組推進に向けた

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」公表

**「睡眠時間＋睡眠休養感が大事」**



# 睡眠

# 情報紙「ぞうしんまる」で睡眠ガイドの内容を紹介



## 子ども・成人・高齢者別 質の良い睡眠で回復力UP↑

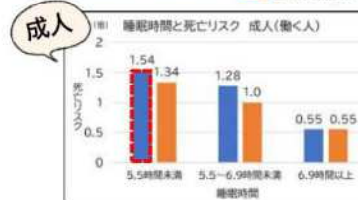
日本の睡眠の現状は？

●1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合

男性 37.5%  
女性 40.6%

睡眠の課題は？

■睡眠休養感なし  
■睡眠休養感あり



出典：Yoshilike T, et al sci Rep, 2022

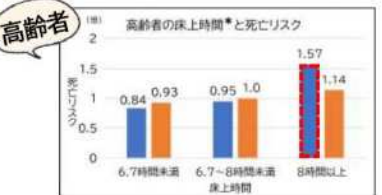
- 成人の場合、睡眠時間が短く、睡眠休養感が得られないと、死亡リスクも高くなる
- 睡眠時間 5.5 時間未満で睡眠休養感がない場合、死亡リスク 1.54 倍

睡眠不足が続くと…？

- 太りやすくなる
- 生活習慣病のリスク高まる
- 集中力が低下する
- 感情をコントロールしにくくなる

OECD調査(2021年)では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と世界と比べても短く、33カ国中なんと…“最下位”

睡眠休養感とは、「よく寝た、疲れがとれた」などの睡眠で休養がとれている感覚のこと



\*床の上時間は、寝床で過ごす時間のこと

- 高齢者の場合、睡眠の長さより寝床で過ごす床の上時間が長いほど死亡リスクが高い
- 床の上時間8時間以上で睡眠休養感がない場合、死亡リスク 1.57 倍

POINT

「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感の向上」を目指すこと!!

次のページから高齢者・成人・子ども別に詳しく紹介します☆

## 「高齢者」「成人」「子ども」別 睡眠のポイント

睡眠不足や睡眠の質の低下は、心身の健康に影響を及ぼし、様々な形で生活に支障を来します。睡眠は脳や体をメンテナンスし、明日への活力を養う大切な時間です。世代別の改善ポイントを知って、自分の生活習慣を見直してみよう★

### 高齢者

床上時間は  
8時間未満を目安に☆

健康上の問題がない場合は、寝床で8時間以上過ごさないことがポイントです。過度の長時間睡眠は、アルツハイマー病の発症リスクや死亡リスクにつながります。

日中は長時間の昼寝を避け、積極的に過ごそう☆

長時間の昼寝は寝つきの悪さや死亡リスクの増加に影響します。昼寝は30分以内にとどめ、日中はなるべく積極的に過ごすよう心がけよう。

### 成人

睡眠時間は  
6時間以上を目安に☆

睡眠時間が短いと、うつ病などの病気の発症リスクや死亡リスクが高くなります。

“寝だめ”は体内リズムが崩れてしまうので、休日も平日同様に起床し、平日より2時間以上遅く起きることは避けよう。

生活習慣、睡眠習慣を見直し、睡眠休養感を高めよう☆

「よく寝た」「疲れがとれた」などの睡眠休養感が低下すると、こころの健康に影響が…。食生活や生活習慣を見直し、寝室の睡眠環境を整え、睡眠休養感を高めることがポイントです。

### 子ども

睡眠時間は

- ◆小学生：9～12時間
  - ◆中・高生：8～10時間
- を目安に☆

睡眠には、心身の休養だけでなく、脳と体を成長させる役割があるため、とても重要です。心身の成長に必要な睡眠時間を確保しよう☆

朝 太陽の光を浴び、朝食を摂る  
朝日を浴びることで体内時計の乱れがリセットされ、朝食で1日の活力をチャージ!

昼 体を動かそう  
日中は、積極的に体を動かし、テレビやゲーム、スマホなどを見るスクリーンタイムは2時間以下にしよう☆

夜 夜更かしの習慣化を避けよう  
朝起きる時間から適切な睡眠時間を逆算して、夜寝る時間を決めるようにしよう。



# 禁煙

## 「あなたに合った禁煙方法の紹介」

スタート!

今すぐ禁煙を  
考えているあなたへ

今すぐ禁煙！どの方法？

どの方法で禁煙にチャレンジしてみますか？  
自分自身で禁煙方法を選択してくださいね！成功率がUP しますよ



誘惑に負けない強い意志がある

いいえ

薬を使用してもよい

はい

ニコチン依存度テスト

5点以上

はい

5点未満

いいえ

安く・楽にできる禁煙方法は  
「禁煙外来での禁煙」です！  
忙しいあなたの生活パターン  
でも通える禁煙外来を探して  
みましょう！

今すぐ検索

熊本 禁煙 検索

まずは自力で挑戦してみたい

はい

病院へ3ヵ月間（計5回）通院できる

いいえ

いいえ

はい

約3日の離脱症状を覚悟して！

自力で禁煙タイプ

「正しい禁煙法」についてご参照を

薬局でガムやパッチの使用方をしっかり聞いて！

市販薬で禁煙タイプ

薬を始めた日から「一気に」禁煙開始です！  
成功の鍵は、捨てる・買わない・もらわないです

必ず5回、受診をしてね！

禁煙外来で禁煙  
タイプ

