



+10分(プラステン)から始める生活習慣病予防

生活習慣病はひとつではない！

生活習慣病は、食事、運動、喫煙、休養、飲酒などの生活習慣が、発症や進行の要因となる疾患です。

生活習慣に関連する病気は、がん（悪性新生物）、高血圧、脳血管疾患、心筋梗塞、狭心症、糖尿病、歯周病、慢性閉塞性肺疾患などがあり、多くは自覚症状のないまま進行していきます。

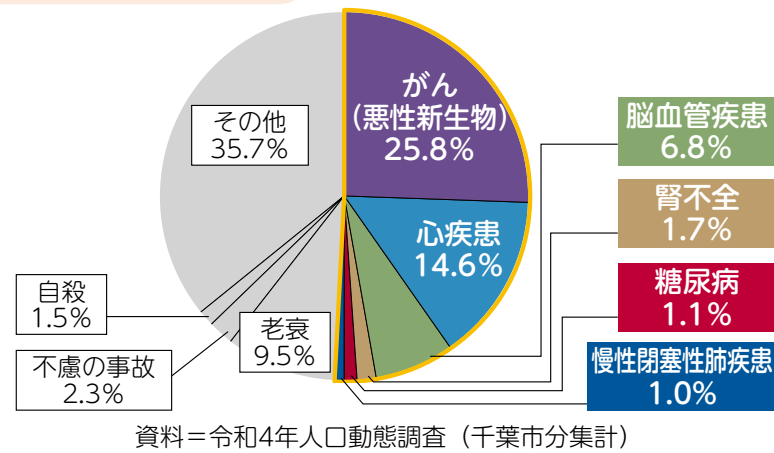
市内における死因の割合は、がんが約26%と最も高く、心疾患が約15%、脳血管疾患が約7%など、生活習慣に関連する死因が全体の約5割を占めています。

生活習慣は幼少期に身に付くことが多いため、子どもの頃から食事、運動、睡眠などに注意し、健康的な生活習慣を送ることが大切です。

当てはまるものはありますか？
改善して生活習慣病を予防しよう！



自分の適正体重を知っていますか？
簡単にできる+10分（プラステン）から始めて、運動習慣を身に付け、健康なからだを手に入れよう！
関健康推進課 ☎245-5223 ☎245-5659



自分の適正体重を知ろう！

適正体重は、体格指数のBMIが18.5以上25未満、65歳以上はBMI20以上25未満とされています。*1

近年の千葉市では、男女共に約3～4割の方が適正体重ではありません。

肥満傾向にある小学5年生の割合は、全国平均を下回っているものの、男子の約7.5人に1人、女子の約10人に1人は肥満です。*2

生活習慣病を予防するためにも自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

*1 BMIの数値は筋肉量が多いと高くなる傾向があるので、目安としてください。

*2 健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）による



適正体重の算出方法

体重75kg、身長1m70cm、65歳未満の場合

自分の適正体重の確認方法

$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

$75 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = 25.95 \text{ (BMI)}$

BMIが25.95なので、適正体重ではありません。

まずはBMI18.5以上25未満を目指してみましょう！

目標とする適正体重の確認方法

$\text{BMI} = \frac{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times \text{BMI}}$

もっとも病気にかかりにくいとされているBMI22を目標にすると

$1.7 \text{ (m)} \times 1.7 \text{ (m)} \times 22 \text{ (BMI)} = 63.58 \text{ (kg)}$ となります。

からだを積極的に動かそう！

都市化の進展、テクノロジーの普及などの社会環境の変化により、近年、からだを動かす時間が減少しやすい環境にあります。身体活動*1や運動*2の不足は、喫煙、高血圧に次いで死亡リスクを高める要因です。高齢者の場合は、骨粗しょう症や自立度の低下、フレイル*3の要因の一つとなります。

からだを動かすことは、がん、脳血管疾患、心筋梗塞、糖尿病、うつ病、認知症などの発症リスクを低減するだけでなく、健康効果、こころの健康などにも良い影響を与えます。

いつまでも健康でいきいきとした生活を続けるためには、運動を習慣づけ、日常生活においても、積極的にからだを動かすことが重要です。

*1 安静時よりも多くのエネルギーを消費するすべてのからだの動き

*2 身体活動の中でも特にスポーツなどの健康や体力の維持と増進を目的に意識的に行われる活動

*3 年齢を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、健康と要介護の間の状態を指します。



運動習慣を定着させ、維持しよう！



乳幼児期・学童期・思春期

- からだを動かすことに興味を持ち、家族や友人と一緒に外遊びをしよう
- 体育の授業以外でも1日60分以上積極的にからだを動かそう
- 運動の大切さについて正しい知識を持ち、運動習慣を継続しよう
- 余暇のスクリーンタイム（テレビ、ゲーム、スマートフォンを見るなど）を短くして、座り過ぎないようにしよう

高齢期

- 1日40分以上の外出や身体活動をしよう
- 筋力トレーニング、柔軟などのさまざまな運動を週3日以上しよう
- 座ったままじっとしている時間が長くなり過ぎないようにし、少しでもからだを動かそう

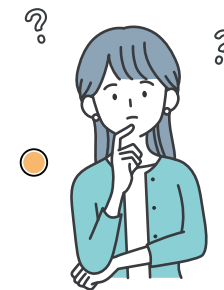
*健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項参照



青年期・壮年期

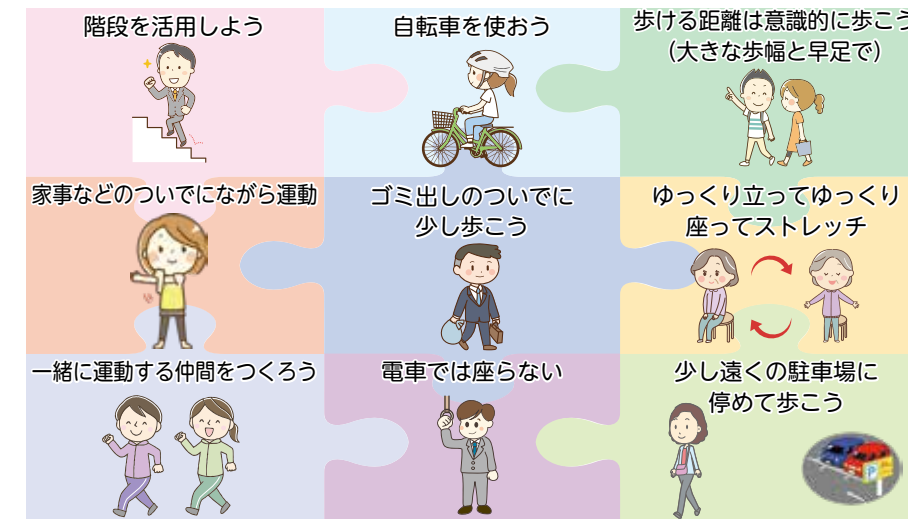
- 30分以上座ったままにならないようにし、少しでも身体活動の時間を増やそう
- 歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上しよう
- 筋力トレーニング（自重で行うスクワットなど）を週2～3日しよう
- 1日8,000歩以上歩こう

そんなに運動をする時間を確保できるかな。しばらく運動をしていないし、続けられるかな…



まずは+10分（プラス・テン）から始めよう！

通勤・通学時や買い物、家事の合間などに、今よりも+10分からだを動かすことで、死亡や生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることがわかっています。まずは、+10分を意識してからだを動かせるように、できることを組み合わせてみましょう！
また、からだを動かすこと以外にも、座る時間を減らす、体重を毎日測定するなど、自分にできることから始めましょう。
生活習慣病にならないためにも、今より少しでも多く、からだを動かすことが大切です。
個人差を踏まえて、身体活動や運動の強度や量を調整し、怪我や転倒、体調に注意しながら、無理せず少しずつ取り組みましょう。



利用してみよう！

ちばレウォーキングポイント

1日6,000歩以上のウォーキングに取り組んだ方に、ちばシティポイントを付与します！

ちばシティポイントはWAONポイントなどに交換できます。詳しくは、[千葉市 ウォーキングポイント](#) 🔍

チャレンジ運動講習会

ストレッチ、ヨガなどの運動を始めたいグループや事業所へトレーナーを派遣します。

詳しくは、[千葉市 チャレンジ運動講習会](#) 🔍

健康づくり支援マップ

健康仲間の耳より情報が満載！食生活や運動などの健康づくり情報や、各種教室、地域におけるウォーキングコースや施設の情報を紹介しています。ぜひ、ご自身の健康づくりにお役立てください。

各区保健福祉センター健康課で配布しています。詳しくは、[千葉市 健康づくり支援マップ](#) 🔍

サイクリングコース

市では、里山サイクリングコースや花見川サイクリングコースを紹介しています。

詳しくは、[千葉市 サイクリングコース](#) 🔍

