

～岡崎市・西尾市・幸田町でお住まい・お勤めの皆さまへ～

知ってビックリ！

愛知県西尾保健所より

そうなの!?
情報①

※「特定健診の結果・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（R4年度結果 男女計）」より
特定健診の問診票の結果をもとに順位付け

【運動習慣のある人の割合】

岡崎市： **31位**／県内54自治体

西尾市： **47位**／県内54自治体

幸田町： **49位**／県内54自治体

【身体活動がある*人の割合】

岡崎市： **47位**／県内54自治体

西尾市： **18位**／県内54自治体

幸田町： **52位**／県内54自治体

*身体活動ありとは、日常生活において歩行または同等の身体活動を1時間以上実施している人（1日約8,000歩以上に相当）

この地域の方々は

「愛知県内でも運動不足の人が多い地域」です。

「1日60分以上の身体活動」「1日8,000歩以上」が推奨されていますが・・

短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます！

今よりプラス「10分＝1,000歩」から始めましょう

歩数	中強度(早歩き等)の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

引用：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」



⇒ 愛知県では従業員の健康づくりや保健指導等に活用できる
「あいち健康プラス」というアプリを配信しています。

そうなの!?
情報②

一人あたりの飲酒量ランキング^{※1}で愛知県は40位と少ないですが・・・



生活習慣病のリスクを高める量^{※2}の飲酒をしている者が最も多い年代は?

男性:50歳代 女性:40歳代

(2022年度「愛知県生活習慣関連調査」より)

「働き盛り世代に多い」傾向にあります!

※1 国税庁「令和3年度成人1人当たりの酒類販売(消費)数量表(都道府県別)」より

※2 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは? ⇒ 純アルコール摂取量(男性:40g/日 女性:20g/日)

【純アルコール量20g目安】

◆適切な飲酒量は約半分(男性:20g/日、女性10~13g/日)

◆セルフチェックできるサイト2選



ビール中瓶1本
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



焼酎0.6合
(約100ml)



缶チューハイ(7%)1缶
(約350ml)



ワイン1.5杯
(約180ml)



ウイスキーダブル1杯
(60ml)



厚生労働省
'アルコールウォッチ'

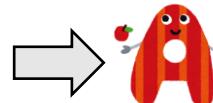


AUDIT
スクリーニング

そうなの!?
情報③



少量のお酒は体に良い?



「いいえ」
最も安全なのは飲まないこと

疾病別発症リスクと飲酒量

(純アルコール量)

	男性	女性
少しの飲酒でもリスクがあがる	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
75g/週(11g/日)でリスクがあがる		脳梗塞
100g/週(14g/日)でリスクがあがる		乳がん
150g/週(20g/日)でリスクがあがる	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
300g/週(40g/日)でリスクがあがる	喫煙者の肺がん	
450g/週(60g/日)でリスクがあがる	肝がん	



350ml

少しの飲酒でもリスクがあがる

高血圧
胃がん
食道がん

高血圧
脳出血

75g/週(11g/日)でリスクがあがる

脳梗塞

100g/週(14g/日)でリスクがあがる

乳がん

150g/週(20g/日)でリスクがあがる

大腸がん
脳出血
前立腺がん

大腸がん
肝がん
胃がん

300g/週(40g/日)でリスクがあがる

喫煙者の肺がん

500ml

450g/週(60g/日)でリスクがあがる

肝がん

引用: 我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)をもとにASKで作成