

みね健幸百寿プロジェクト



「ライフスタイル質問票」

の回答に御協力ください。

美祢市では、ライフスタイル質問票（生活習慣アンケート）の回答と健康診断の結果を結び付け、美祢市民お一人おひとりの実情に則した健康長寿に役立つ情報をお送りします。

- ① ライフスタイルレーダーチャート（令和4年度開始）
- ② 疾病危険度通知（令和5年度中開始予定）

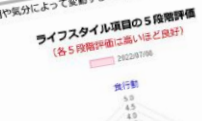
参加方法

- 1 健康診断受診日の受付時に本事業へのご協力の意思確認をさせていただきます。
- 2 回答用タブレットをお渡し
- 3 健康診断の待ち時間を利用してご回答ください。
- 4 回答終了後、タブレットを健診担当者にご返却ください。

※ アンケートは、全部で、80問あり、回答には15分から20分程度かかります。

また、個人を特定できないデータとして集積し、大学の支援を得ながら分析を進め、美祢市に適した、**保健・医療・介護**サービスの施策立案に役立ちます。

項目名(単位)	あなたのスコア	他調査の平均値(回答者数)	良好目安
食行動(点) (Sakata's Eating Behavior Questionnaire)	21	11.5 (799名) (中国上海市 (Xia's, 2021))	12以下
こころ(点) (Kessler 6)	7	2.8 (201,116名) (全3国調査) (Tomitaka's, 2021)	4以下
睡眠(点) (Athens Insomnia Scale)	11	5.0 (1,666名) (滋賀県甲賀市) (Okajima's, 2020)	5以下
身体活動(MET-分/週) (International Physical Activity Questionnaire)	1374	(中央値) 990 (4,000名) (国内5都市) (Anreier's, 2020)	600以上
社会交流(点) (Lubben Social Network Scale)	4	13.8 (709名) (国内小規模都市) (Yasumab's, 2019)	12以上



みね健幸百寿プロジェクト

ライフスタイルの評価と健幸行動

～ 自分らしく、長生きするために ～

自分のライフスタイルは自分で決めるものであり、他者からとやかく言われるものではないかもしれませんが、ちょっとした工夫や節制もしいて、生涯にわたって健康を維持し続けることはとても大切なことです。これまでに国の内外で行われた多くの調査や研究の結果から、健康で長生きするには生活面での一定の傾向があることがわかってきています。それらの結果に基づいて、このアンケートの結果から「食行動」、「睡眠」、「社会交流」、「身体活動」の5項目に焦点を当て、それぞれの項目について具体的なアドバイスを提供しています。「食行動」と「身体活動」については、特定健診・特定保健指導（年齢層：40～74歳）の健康上のリスクであるメタボリックシンドロームと関連させて、その予防のために推奨される行動について取り上げられています。

「メタボ予防のために食生活を見直してみませんか」

の望ましい食行動をご紹介します。

食べる

夕食を

夜遅い時間に食事をとると、太りやすくなる傾向が報告されています。おにぎり、惣菜、乳製品などで、早めの時間に食事をとる必要があるようです。

糖質を控えて、空腹のストレスから脳の血圧が上昇しやすくなり、また、血糖値が急激に上がることで、血管の老化を促進し、動脈硬化のリスクを高めます。甘い飲み物や、運動不足で食べることで食後の血糖値の上昇を抑え、より健康的な食生活をしましょう。

腸が活動していると、食後約20分かかるため、時間をかけて食べましょう。いつもより、小さい食器・スプーンを使い、一口ごとに量を減らすこともおすすめです。

野菜、きのこ、海藻の料理は、食物繊維が豊富なため、先づきから食べて、腸の蠕動を促し、便秘を予防し、腸内環境を整えるのに役立ちます。

★栄養バランスのよい食事をする

○野菜などは1食で1皿以上

野菜やきのこ、海藻に多く含まれるカリウムは、塩分の排出を促し、血圧の調節に役立ちます。さらに、加熱するとカリウムが溶け出し、吸収しやすくなります。また、加熱するとカリウムが溶け出し、吸収しやすくなります。また、加熱するとカリウムが溶け出し、吸収しやすくなります。

魚の油は、動脈硬化や高血圧の予防効果があると報告されています。魚を積極的に食べると、カルシウム豊富な骨まで摂取することができます。野菜、きのこなどと一緒に食べると、栄養が吸収しやすくなります。

ライフスタイルレーダーチャートとその解説書

