健康手帳

HEALTH CARE

Jump!

Step!

Hop!

公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION&FITNESS FOUNDATION

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として
助成を受け作成されたものです。



健康な生活習慣と健康寿命の延伸

「健康で長生き」は、みんなの願い。そのためには、健康な生活習慣が大切ですが、誰もが健康な生活習慣を身につけているわけではありません。

生活習慣病と呼ばれている、脳卒中、心筋梗塞、2型糖尿病等の病気は、日常の生活習慣が深く影響しています。 若いころから健全な生活習慣を身につけることにより、中高年期にも病気に悩まされることのない生活をおくれることが期待されます。

2025年より、わが国では「健康日本21（第三次）」により、国民の健康づくりを積極的に推進していますが、中でも「誰1人取り残さない健康づくり（Inclusion）」と「より実効性をもつ取組の推進（Implementation）」を柱に、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指しています。特に、女性の健康や、社会環境の整備、ICTを活用した健康づくりの推進などが新たに盛り込まれています。

生活習慣病は、身体活動・運動や食事、喫煙、飲酒、睡眠、ストレス等、日々の生活習慣を見直すことにより予防・改善することができます。若いうちから、健康な生活習慣を身につけることは、とても大切です。

この健康手帳をお読みいただいて、ご自身の生活スタイルを見直し、健康な生活習慣を身につけて生活習慣病を予防するとともに、健康寿命をのばしていきませんか。

目次

生活習慣病とは …… 2
生活習慣を見直し、改善しよう …… 4
あなたの生活習慣をチェックしてみよう …… 6
活発な身体活動を心がけよう …… 7
今よりも少しでも多く身体を動かし健康寿命をのばそう… 8
有酸素性運動で内臓脂肪を燃焼させよう… 9
内臓脂肪をためない食生活を心がけよう …… 10
食事バランスを考えた食事をとろう …… 12
たばこは吸わない …… 14
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう …… 15
飲酒と健康 ～自分の適量を知ることも大事です～ … 16
歯と口を守る生活習慣 …… 18
良い睡眠をとろう …… 20
ストレスを和らげる ～こころもメンテしよう～ …… 22
ロコモ …… 24
女性のライフサイクルと健康 …… 26
女性の健康 …… 28
健康診断の記録 …… 32

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことで、2022年の健康寿命は男性72.57歳（81.05歳）、女性75.45歳（87.09歳）となっています。なお、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」です。（　）内の年齢は平均寿命　（厚生労働省調査）

生活習慣病とは

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、身体活動・運動や食事、喫煙、飲酒、睡眠、ストレスなど、日々の生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。

がん、心疾患・脳血管疾患、動脈硬化症、2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、いずれも生活習慣病とされています。

日本人の死亡原因は、がんや心疾患・脳血管疾患などの循環器病の割合が非常に高くなっており、その多くは生活習慣に起因しています。生活習慣を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

日本人の死因　（厚生労働省「2024年人口動態統計月報年計（概数）の概況」）

	死因	死亡数
第１位	**悪性新生物〈腫瘍〉**	384,099人
第２位	**心疾患**（高血圧性を除く）	226,277人
第３位	**老衰**	206,882人
第４位	**脳血管疾患**	102,808人

四字熟語クイズ　一念発起　読み方と意味は右ページ

メタボリックシンドローム（メタボ）とは？

内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のことをメタボリックシンドロームといいます。

メタボリックシンドロームの診断基準

日本では、腹囲（おへその高さ）が男性85㎝・女性90㎝以上で、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つ以上当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

（内臓脂肪蓄積）
腹囲　男性　85㎝以上・女性　90㎝以上　※

＋

（脂質代謝異常）
高トリグリセライド血症
（中性脂肪）
150㎎/dl以上
かつ／または
低HDLコレステロール血症
（HDLコレステロール）
40㎎/dl未満

（高血圧）
最大血圧（収縮期）
130mmHg以上
かつ／または
最小血圧（拡張期）
85mmHg以上

（高血糖）
空腹時血糖値
110㎎/dl以上

3つのうち2つ以上

※内臓脂肪面積が100㎠を超えると、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の合併率が高くなります。（へその高さの腹囲：男性85㎝/女性90㎝が、内臓脂肪面積100㎠に相当）

（厚生労働省資料を基に作成）

読み方　いちねんほっき

意味　それまでの考えを改め、あることを成し遂げようと決意し、熱心にはげむこと

生活習慣を見直し、改善しよう

生活習慣病のイメージ



四字熟語クイズ　息災延命　読み方と意味は右ページ

生活習慣病は、今や健康長寿を短縮させる最大の要因になっています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものですが、毎日体を動かす習慣を身につけ、適量でバランスのとれた食生活や禁煙など、適切な生活習慣を実践することによって予防することができます。

高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病などの持病が重なると、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞が起こったり、腎不全、心不全、認知症などが進行して経済的負担の増大や要介護状態の原因となります。そのような取り返しのつかないことにならないよう、若いうちから生活習慣を見直し、改善しましょう。



読み方　そくさいえんめい

意味　災いをなくし、寿命を延ばすこと
無事に長生きをすること

あなたの生活習慣をチェックしてみよう

生活習慣病を防ぎ、健康であり続けるためには、日ごろから健康な生活習慣を送ることが大切です。
当てはまるものに ☑ を入れてみましょう。

■身体活動・運動

- ☐ 日常生活で歩行や散歩などの身体活動を1日1時間以上実施していない
- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
- ☐ 30分以上座りっぱなしでいることが多い

■食事

- ☐ 早食い・ドカ食い・ながら食いが多い
- ☐ あまり野菜を食べない
- ☐ 夜食や間食が多い
- ☐ 朝食を食べないことが多い

■生活

- ☐ たばこを吸っている
- ☐ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- ☐ 睡眠で休養が得られていない
- ☐ 20歳のときの体重から10kg以上増えた

当てはまる項目が多いほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。

（厚生労働省資料を基に作成）

四字熟語クイズ　三日坊主　読み方と意味は右ページ

活発な身体活動を心がけよう

現在、わが国では、「健康日本21（第三次）」により国民の健康づくり運動が積極的に推進されており、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が公表されました。

ガイドは身体活動の推奨事項が示され、可能なものから取り組む、今より少しでも多く身体を動かすということを強調しています。

座りっぱなしや、じっとしている時間が長くなりすぎないことにも注意して、少しでも身体を動かす習慣を身につけましょう。

身体活動（生活活動＋運動）を増やしましょう

日常生活の中で、今よりも少しでも多く身体を動かすようにしましょう。可能なかぎり身体活動をすることで、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

成人では、１日合計60分以上、高齢者は40分以上の身体活動が推奨されています。



運動習慣をつけましょう

運動を行うにあたっては、個人差（健康状態、体力レベルや身体機能等）を踏まえて、強度や量を調整しましょう。

息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上、筋トレを週２～３日行うことが推奨されています。



読み方　みっかぼうず

意味　あきやすくて何をやっても長続きしないこと　また、そのような人のたとえ

今よりも少しでも多く身体を動かし 健康寿命をのばそう

今より10分多く、毎日からだを動かすことで、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であるとされています。そうじ+10分、通勤+10分、散歩+10分、ウォーキング+10分、筋トレ+10分など、自分のライフスタイルに合った+10を取り入れてみましょう。



職場で

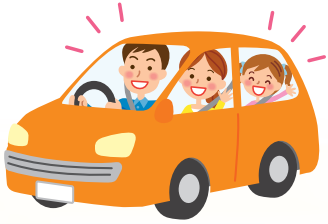
- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 健診や保健指導をきっかけにして、まずはからだを動かすことからはじめては？



地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる場所はありませんか？
- ウィンドウショッピングなどに出かけ、楽しみながらからだを動かしましょう。

家族や友人と



- テレビを見ながら筋トレしたり、休日には家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると、自然にからだも動きます。

四字熟語クイズ　率先垂範　読み方と意味は右ページ

有酸素性運動で内臓脂肪を燃焼させよう

ウォーキングなどの有酸素性運動は、酸素の力によって、脂肪や糖質をエネルギーに変える運動です。毎日の生活の中に有酸素性運動を取り入れることで、運動の強度は高くなくても、ある程度の時間行えば、内臓脂肪を減らすことができます。

ウォーキング

有酸素性運動は「歩く」こと「走る」ことが基本ですが、なかでもウォーキングは楽しく続けることができる最も手軽な運動です。

●ウォーキングの方法

顔 あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

肩 肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

ひざ しっかり伸ばし、前に振り出します。

足 つま先で地面を蹴り、かかとから着地します。



目 目線を１０～２０ｍ先にすると、背筋がピンと伸びます。

腕 ひじを約９０度に曲げて、前後に大きく振ります。

腰 腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。

歩幅 歩幅は普段より大きくとります。

1日おおむね8千歩を目安に生活しましょう。

初めは、今までよりも1,000歩多く歩くことを目標にして、徐々に歩数を増やしていきましょう。また、筋力トレーニングと組み合わせて行うと、効果が一層上がります。

読み方　そっせんすいはん

意味　人の先頭に立って物事を行い、規範を示すこと

内臓脂肪をためない食生活を心がけよう

メタボリックシンドロームを引き起こすおおもとの原因は、内臓脂肪蓄積です。この内臓脂肪蓄積を引き起こす最大の原因が、食べ過ぎと運動不足です。

食べ過ぎと運動不足を解消し、内臓脂肪を減らすことが大切です。



●1日3食、規則正しく食べる

夜食や間食は、内臓脂肪を増加させる原因になります。1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。

朝食は、1日の活動の元になるエネルギー源（ブドウ糖）を脳に送り、集中力をアップさせるなど「やる気」の源になります。必ずとるように心がけましょう。



●野菜をたっぷりとる

野菜と果物を毎日食べ、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。とくに、キノコや海藻、葉物の野菜は、カロリーも低く、ビタミンやミネラルも豊富です。

四字熟語クイズ　抱腹絶倒　読み方と意味は右ページ

●ゆっくりとよく噛む

早食いは満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまうので、ゆっくりとよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。



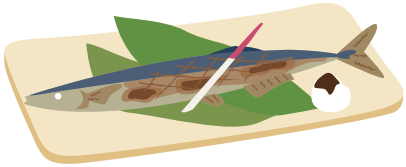


●食べる順番も考慮する

食事の最初に、野菜を食べ、ごはんをあとから食べるようにすると、糖質の腸での吸収が緩やかになるほか、よく噛んで食べるので、満腹感が伝わり、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

●背の青い魚を食べる

サンマやサバなど背の青い魚には、血液を健康な状態にするEPAが豊富に含まれており、中性脂肪も減らしてくれます。





●油は大敵

こってり甘いおかずは、ついついたくさん食べてしまいます。カツやてんぷらなどの揚げ物は、高カロリーです。バターやマヨネーズなどの調味料も、控えめに！

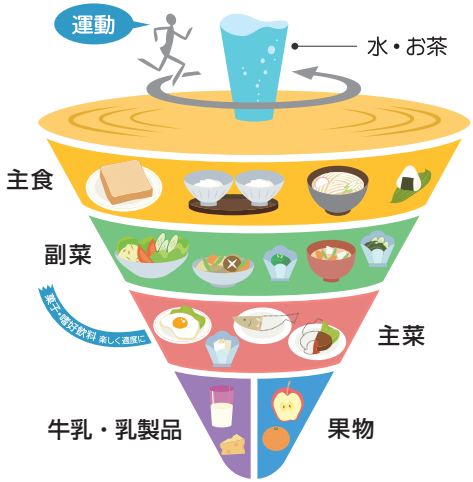
読み方　ほうふくぜっとう

意味　腹をかかえて大笑いすること

食事バランスを考えた食事をとろう

健康なからだを維持して生活を送るためには、バランスの良い食事をとることが大切です。

食事バランスガイドには、「**1日に何をどれだけ食べたら良いか**」という目安が、料理例をもとにわかりやすく示されています。



厚生労働省・農林水産省が決定した
「食事バランスガイド」を基に作成

※「つ（SV）」は、単位を表します。
これを基に、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）ごとに、「つ」の目安となる量が決められていて、さらに1日にとる目安の量が示されています。

1日分（目安の量）

- **主食**（ごはん、パン、麺）：5~7つ（SV）※ — ごはん（中盛り）だったら4杯程度
- **副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理）：5~6つ（SV） — 野菜料理5皿程度
- **主菜**（肉、魚、卵、大豆料理）：3~5つ（SV） — 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- **牛乳・乳製品**：2つ（SV） — 牛乳だったら1本程度
- **果物**：2つ（SV） — みかんだったら2個程度

四字熟語クイズ　明朗快活　読み方と意味は右ページ

●バランスのとれた1日の食事例

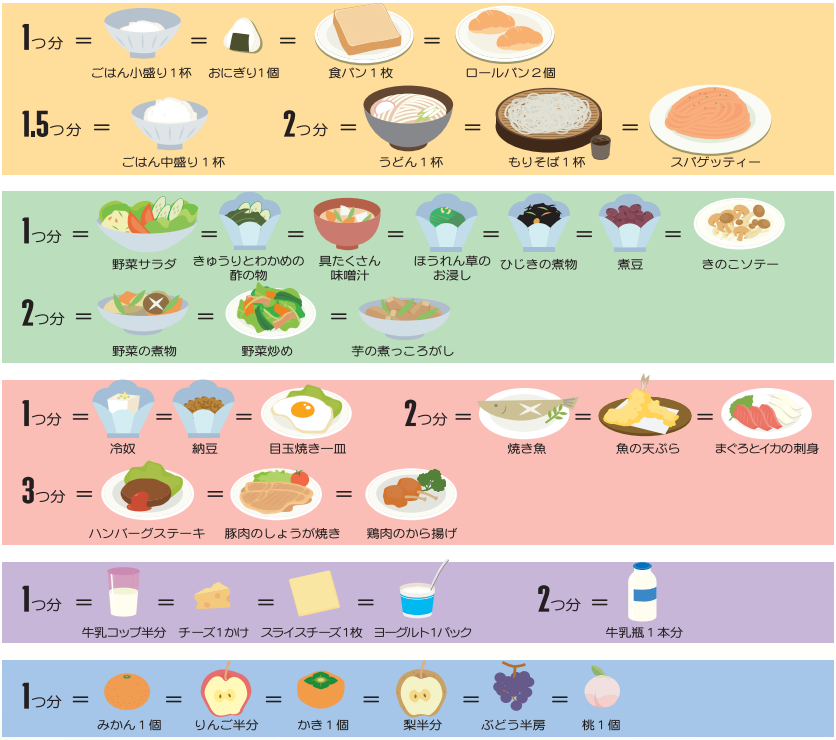
朝食: ごはん　具だくさんみそ汁　納豆・目玉焼き　牛乳・みかん

昼食: もりそば・おにぎり　きゅうりとわかめの酢の物　冷奴

夕食: ごはん　野菜サラダ・野菜の煮物　焼き魚　りんご半分

(合計) 主食 6　副菜 5　主菜 5　牛乳・乳製品2　果物2

料　理　例



読み方　めいろうかいかつ

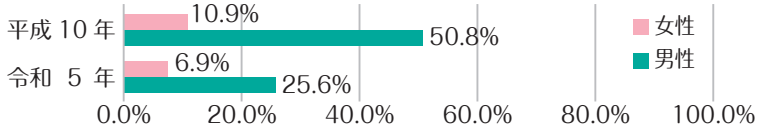
意味　明るく朗らかで、生き生きとしているさま

たばこは吸わない

●たばこを吸うと、疾患のリスクが増大します。

・肺がんなどの種々のがん　・虚血性心疾患
・脳梗塞、くも膜下出血などの循環器疾患
・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・2型糖尿病

●成人喫煙率の推移



（厚生労働省「国民健康・栄養調査」）

●禁煙に取り組もう

たばこがやめにくいのは、意志が弱いからではなく、ニコチン依存症になっているからです。禁煙の薬を使って医療機関で治療を受ければ、比較的楽に禁煙できます。禁煙は先送りせず、まず取り組むことが大切です。また、禁煙中に吸ってしまうことはよくあることです。吸ったからといって禁煙をあきらめる必要はありません。

●受動喫煙

受動喫煙とは、「人が他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされること」（健康増進法）です。受動喫煙の煙中には、ニコチンや一酸化炭素など様々な有害化学物質が含まれています。

このため、受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスク上昇等が指摘されています。

また、親が喫煙している場合、子供が呼吸器疾患にかかるリスクが増加する等、子供の健康への悪影響が指摘されています。

四字熟語クイズ　七転八起　読み方と意味は右ページ

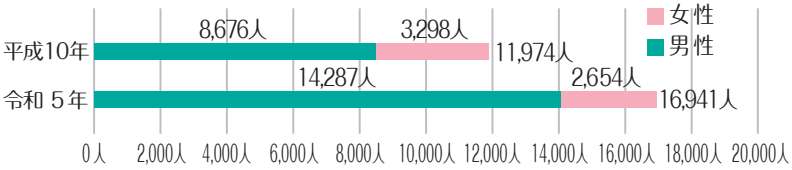
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう

ＣＯＰＤは、主に喫煙を原因とする肺の病気です。
慢性気管支炎や肺気腫を含み、死亡者数は年間16,000人を超えており、年々増加傾向にあります。

●発症の予防

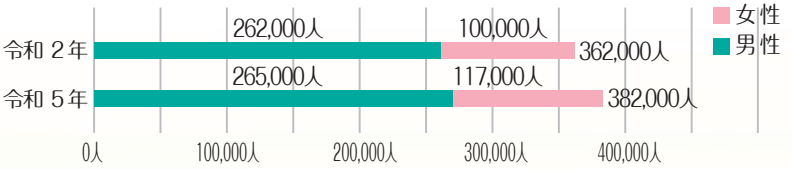
ＣＯＰＤの発症リスクを減らし、進行を止める効果的な対処法は禁煙と受動喫煙の防止です。

COPD の死亡者数の推移



（厚生労働省「人口動態統計」）

ＣＯＰＤで治療を受けている患者は、38万2千人（男性26万5千人）、女性11万7千人）で前回調査より2万人増加しています。
非喫煙者でも受動喫煙がCOPDの危険因子となります。



（厚生労働省「患者調査」）

読み方　しちてんはっき

意味　何度失敗してもくじけず、立ち上がって努力すること

飲酒と健康 ～自分の適量を知ることも大事

わが国においてアルコール飲料は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれ、生活・文化の一部として親しまれてきています。お酒を飲む方はお酒の適量について知っておきましょう。

●わが国における飲酒量と疾病発症リスクの関係（男女別）

飲酒量	疾病発症リスク	
	男性	女性
少量の飲酒	高血圧	高血圧
	胃がん	脳卒中（出血性）
	食道がん	
75g／週以上（11g／日）		脳梗塞
100g／週以上（14g／日）		乳がん
150g／週以上（20g／日）	脳卒中（出血性）	胃がん
	大腸がん	大腸がん
	前立腺がん	肝がん
300g／週以上（40g／日）	脳梗塞	
	肺がん	
450g／週以上（60g／日）	肝がん	



（飲酒量は純アルコール量）
厚生労働省飲酒ガイドライン（2024.2.19公表）をもとに作成

主な酒類のアルコール換算（20g）の目安

お酒の種類（アルコール度数）	ビール（5度）	清酒（15度）	焼酎（25度）	ワイン（12度）
換算20g程度の量	ロング缶1本（500ml）	1合（180ml）	グラス1/2（100ml）	グラス2杯（210ml）

四字熟語クイズ　急転直下　読み方と意味は右ページ

です～

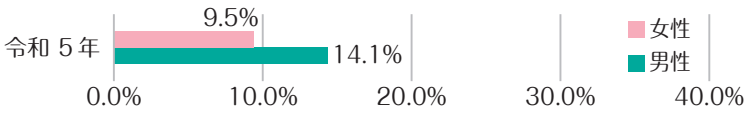
●飲酒とメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームに関わる高血圧、脂質異常症、高血糖には、お酒の飲み過ぎが関与している場合が多く見られます。

あらかじめ量を決めて飲酒すること、1週間のうち飲酒しない日を設けることなどが大切です。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上）



（厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和5年）

●女性と飲酒

左の表にもあるように、女性は男性よりも少量の飲酒でも病気になりやすいことがわかっています。女性は男性に比べて飲酒後に血中アルコール濃度が高くなりやすいためです。女性は男性の半量が適量であることに注意してください。食事をとりながら飲むなど、できるだけリスクを下げる飲み方をすることが好ましいでしょう。



妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児に対し、低体重や脳障害など（胎児性アルコール・スペクトラム障害）を引き起こす可能性がありますので、妊娠中の女性は完全にお酒をやめるようにしましょう。

読み方　きゅうてんちょっか

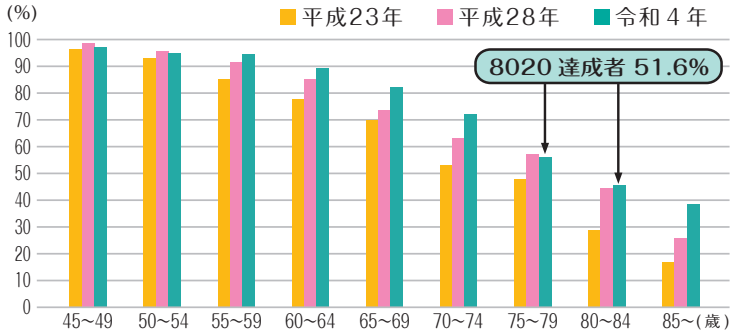
意味　物事の事態や情勢が突然に変化して、解決に向かうこと

歯と口を守る生活習慣

●80歳で20本以上の歯が残っている人は急増

生涯にわたり自分の歯でものをかむことを目標に「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（はちまるにいまる）運動」は、着実な成果をあげています。8020を達成した人の割合が、令和4年の調査では、51.6%と増加しています。

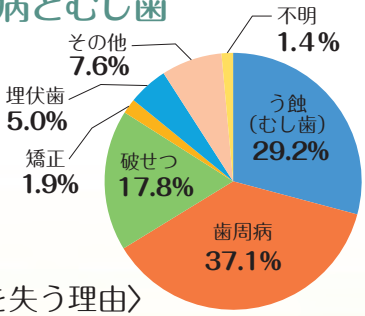
（8020 達成者は 75 歳以上 85 歳未満の数値から推計）



（厚生労働省　令和４年歯科疾患実態調査より平成 23年以降の数値を記載）

●歯を失う主な理由は歯周病とむし歯

歯を失う原因の３分の２は、歯周病とむし歯です。歯周病は歯と歯肉から徐々にダメージを与え、歯をささえる組織を壊します。また、痛みなどの自覚症状がないため、気づくのが遅れてしまうことが多いのです。



〈歯を失う理由〉

（〈公財〉8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査」平成30年）

四字熟語クイズ　以心伝心　読み方と意味は右ページ

●歯周病対策

基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の歯みがきや定期的な歯石除去が有効です。

口の中のそうじには自分自身で行うセルフケアと専門家によるプロフェッショナルケアの二通りあります。セルフケアでは歯ブラシによる適切なそうじに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部清掃が重要です。

専門家によるプロフェッショナルケアはセルフケアでは取り除けない歯垢や歯石を除去します。

（厚生労働省　e-ヘルスネット）

●歯と口を守る生活習慣とは



- 生活リズムを整える
- 歯磨きは毎食後プラス寝る前に
- 歯磨きは正しく丁寧に
- かみ癖などにも要注意
- 免疫力をつける
- 歯と口を守る定期健診、かかりつけ医を持ちましょう

読み方　いしんでんしん

意味　文字や言葉を使わなくても、お互いの心と心で通じ合うこと

良い睡眠をとろう



睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、肥満、高血圧をはじめとする生活習慣病のリスクを高めて様々な健康上の問題を生じさせ、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。

日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保して、心身の健康を保持し、生活の質を高めていきましょう。

●良い睡眠のための工夫4

1 寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なのは「光・温度・音」です。
寝室の環境の見直しを。

2 日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が向上。

3 朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える

朝食を抜くと、体内時間が後ろにずれて、寝つきが悪くなり、睡眠不足につながる。

4 嗜好品とのつき合い方を見直す

飲酒や喫煙などの嗜好品は量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害することも。

四字熟語クイズ　是是非非　読み方と意味は右ページ

世代ごとへ！

●良い睡眠のために始めたい「ポイント」

全体の方向性　個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者

- 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が８時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

成 人

- 適正な睡眠時間には個人差があるが、６時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

こども

- 小学生は９～12時間、中学・高校生は８～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）

読み方　ぜぜひひ

意味　客観的に、また公平に物事を判断すること

ストレスを和らげる～こころもメンテしよう～

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころとからだのセルフケア」にトライしてみませんか？

その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいきましょう。

おすすめのメニュー

- からだを動かす
- 腹式呼吸を行う
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 音楽を聞いたり、歌を歌う
- 今の気持ちを書いてみる
- 失敗したら笑ってみる

（厚生労働省 e-ヘルスネット）



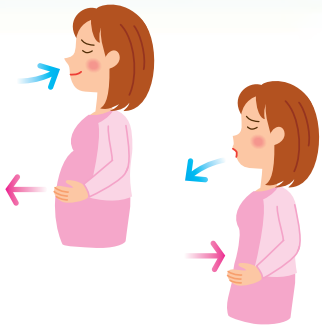
●からだを動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころとからだをリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなどからだの中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素性運動です。

近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブにすごしたりするだけでも効果があります。からだがぽかぽかして、汗ばむくらい続けてみましょう。

「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

四字熟語クイズ　油断大敵　読み方と意味は右ページ



●腹式呼吸を行う

不安や緊張が強くなると、「ハアハア」と呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。こんなときこそ、意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかに手を当ててみましょう。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。頭の中で数を数えながら、ゆっくりと口から息を吐きだします。息を吐きだせたら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5〜10分くらいくりかえします。

●失敗したら笑ってみる



「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗りこえる力をつけてくれます。とても深刻に見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。もし、失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

「そんなお気楽でいいの?」と思わないで、これもユーモアのセンスを磨く、一つの練習だと思ってみませんか。繰り返していくと、バランスのよい物の見方と広い視野がだんだんと身についてくるのです。そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。

読み方　ゆだんたいてき

意味　注意を怠ると思わぬ失敗を招くので、十分に気をつけよという戒め

ロコモ

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、関節や脊椎の病気や加齢による筋力の低下により、運動機能が衰え、立つ、歩くといった日常生活の簡単な動作が困難になり、介護が必要となる可能性が高くなる状態のことをいいます。

正しい知識を身につけ、症状が現れる前に早めの対策を講じることが重要です。



●ロコチェック

自分では問題ないと思っていても、ロコモティブシンドロームの兆候があるかもしれません。次の7つのチェック項目に一つでも当てはまっていたら要注意、トレーニングを始めて運動器の衰えを防ぎましょう。





7つのチェック項目

- ☐ 1. 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 2. 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 3. 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 4. 家のやや重い仕事が困難
- ☐ 5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 6. 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない







四字熟語クイズ　風光明媚　読み方と意味は右ページ

●ロコモの原因

運動器の障害は、運動器自体の疾患（変形性膝関節症、骨粗しょう症、変形性腰椎症等）によるものと、加齢に伴う筋肉の衰えによって起きる運動器の機能低下によるものがあります。



膝の関節障害



骨粗しょう症
（骨自体がもろくなる）



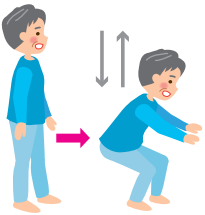
背骨の変形による神経圧迫

●筋力の衰えを抑え、ロコモを予防しよう

「いきなり運動」は怪我のもと。軽いロコトレからはじめましょう。

1. スクワット

膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。右図の動作を深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

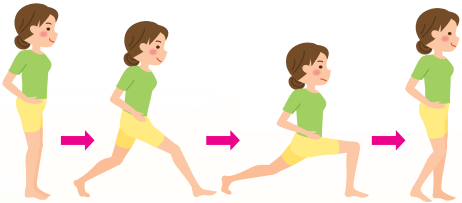




ひとりで立つのが困難な人は、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

2. 膝の曲げ伸ばし

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット



腰に両手をあてて両脚で立つ

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す



3. 片脚立ち

目を開けて片脚で立つトレーニングです。左右の脚を交代して各1分間ずつ、1日3回行いましょう。

（日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン）

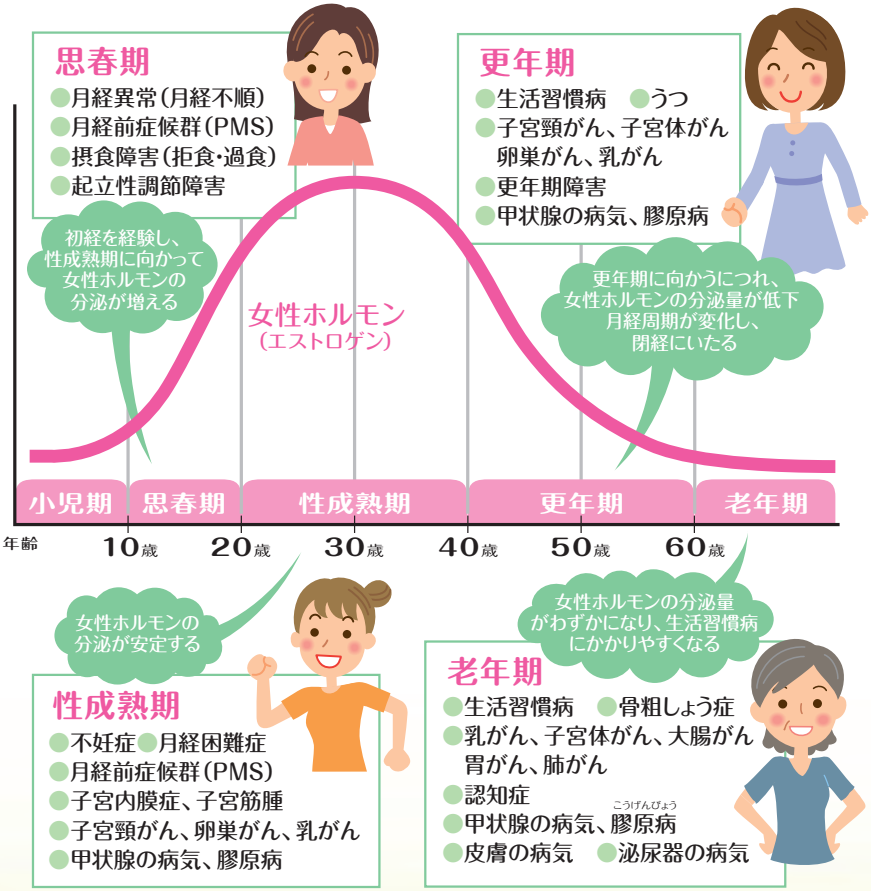
読み方　ふうこうめいび

意味　自然の眺めが清らかで美しいこと

女性のライフサイクルと健康

女性ホルモンの分泌量は、一生を通じて変化します。
ライフステージごとに適切な健康管理を心がけ、有意義な人生を送りましょう。

女性のライフステージごとの女性ホルモン（エストロゲン）分泌量と起こりやすい病気



四字熟語クイズ　公平無私　読み方と意味は右ページ

女性には思春期～更年期の女性ホルモン変動のほか、毎月の月経周期や妊娠によっても、大きなホルモンの変動があります。

女性は、つねに女性ホルモンの波に乗りながら、仕事も子育てもこなしているといえます。



ホルモンと心身の変化

一生の中に、思春期、成熟期、更年期、老年期があり、ホルモンのダイナミックな変化があります。

月経―排卵―月経という毎月の月経周期があり、男性とは異なった心身の変化があります。

変化した女性のライフスタイルと病気

女性のライフスタイルは、高学歴化、社会進出、少産化、高齢化により変化しています。

ただし、女性のからだのしくみ、女性ホルモンの変動は変わりません。

このため、子宮内膜症、卵巣がん、子宮体がん、乳がんなどの病気が増加しています。

現代女性に必要な運動習慣

からだを動かすことによる効果は、病気の予防だけではありません。

女性のからだは女性ホルモンの影響で心身に様々な症状が生じます。女性のライフステージに応じた心身の不調は、体を動かすことで軽減できる場合もあります。

読み方　こうへいむし

意味　一方に偏ることなく平等で、私心をもたないさま

女性の健康

やせ（低体重）

若い女性に多いのが、過度なダイエットです。食事を抜いたり、必要な栄養素をとらなかったりすると、健康を損うだけでなく、美容にも悪影響を及ぼします。「やせ」は栄養不足の結果です。

BMI（体格指数）は肥満度の判定に用いられる指標です。

BMI をチェックし、過度なダイエットに注意しましょう。

$$BMI = [体重(kg)] \div [身長(m)] \div [身長(m)]$$

BMI 値	判定
18.4 以下	やせ（低体重）
18.5 ~ 24.9	普通体重
25.0 以上	肥満



「やせ」過ぎに要注意！

日本は、やせ（BMI18.4以下）の女性の比率が先進国の中で最も高く、特に若い女性では、その割合が約20%と極めて高い状態です。

女性の「やせ」過ぎには特に注意が必要です。

女性が「やせ＝低栄養」状態で妊娠した場合、2,500g未満の低体重児の出産につながることもあります。

また高齢者では、BMIが20以下や体重減少があると低栄養状態を疑いますのでBMI 20以下にならないように気をつけましょう。

更年期



更年期とは、45～55歳ごろ、つまり閉経年齢（平均50歳）前後の約10年間をいいます。閉経年齢は、個人差があり、40歳代後半から50歳代前半に閉経を迎えます。

閉経は、女性ホルモン（エストロゲン）が最も大きく変化する時期であり、のぼせ、めまい、不安やイライラ等心身に変調を起こすことがあります。

●脂質異常症

閉経前は、女性ホルモンが動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの増加を抑えています。

閉経後は、血液中のコレステロールや中性脂肪が増加し、脂質異常症などが起きやすくなります。定期的な健康診断、適度な運動と適切な食生活を心がけましょう。

●骨粗しょう症

骨の新陳代謝に重要な働きをしている女性ホルモンが減少すると、骨がもろくなります。40歳代後半から定期的に骨粗しょう検診を受診し、適度に運動するとともに、たんぱく質やカルシウムの摂取等、栄養に気をつけましょう。

読み方　あんちゅうもさく

意味　手がかりのないまま、あれこれとやってみること

子宮頸がん

子宮がんには、子宮頸がん（子宮の入り口部分にできるがん）と子宮体がん（子宮内膜から発生するがん）があります。子宮頸がんの発症のほとんどは、性行為により感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が関わっています。年間約1万1千人が子宮頸がんと診断され、約3千人が亡くなっています。

また、若い年齢層（20～39歳）で急激に増えています。



子宮内膜症

子宮内膜が、月経時の逆流などによってお腹の中のあちこちで出血し、炎症や癒着が進んでいく疾患が子宮内膜症です。

10～30歳代の月経痛の重い女性で発症することが多く、不妊や卵巣がんになりやすいことがわかっています。



乳がん

乳がんは、乳房の中にある乳腺にできる腫瘍です。その発生や増殖には女性ホルモン（エストロゲン）や遺伝、ライフスタイルが関わっています。年間９万７千人あまりが乳がんと診断され、約1万5千人が亡くなっています。30歳代から増加をはじめ、40歳代から60歳代でピークになります。70～80歳代でも発症します。



●症状

子宮頸がんは、ウイルスが感染し、細胞が変化して、その後（2〜10年後）にがんが発症します。

初期はまったく症状がありません。定期的な検診で発見します。出血が続くようになったらほぼ進行がんです。

定期検診で早期発見

子宮頸がんは治療よりも予防が大切です。上皮内がん（0期）までに発見されれば子宮が残せて妊娠・出産が可能ですが、発見される時期が遅くなると、命は助かっても子宮全摘になり後遺症もさけられません。このため、性交経験のある20歳以上の女性は、2年に1回は子宮頸がんの検診を受けることが推奨されています。

●症状

月経時にお腹の中に逆流してばらまかれた内膜が、女性ホルモンの影響により月経周期に合わせて出血をくり返し、周囲の組織と癒着を起こしていきます。症状は、月経痛、腰痛、下腹痛などさまざまな痛み、便秘や倦怠感、不妊などです。

卵巣に血液がたまったものはチョコレートのう胞、子宮壁内にたまったものは子宮腺筋症といいます。また、子宮内膜症は、不妊や卵巣がんの原因にもなります。

早期発見と検診

若いころから定期的に超音波検査（エコー検査）を受けることによって早期発見し、適切な治療を受けて不妊や破裂、がん化を防ぎましょう。

●症状

乳がんは、自分で症状に気づく前に見つけたいものですが、自己触診や観察でも気づくことができます。

・乳房のしこり　・乳房のエクボなど皮膚の変化　・乳房周辺のリンパ節の腫れ

早期発見と検診

乳がんはしこりになる前、あるいはしこりにならないタイプのものは画像検査で見つけます。マンモグラフィやエコーによる検診を定期的に受け、早期発見によって乳がんは治る確率が高くなります。40歳以上の女性は、1〜2年に1回マンモグラフィ等の検査を受けることが推奨されています。

読み方　ざゆうのめい

意味　常に自分のそばにおいて、戒めとする格言

健康診断の記録

記録日		/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
年齢 (歳)							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
腹囲 (cm)							
BMI							
血圧 最大 (mmHg)							
血圧 最小 (mmHg)							
尿検査	糖						
	蛋白						
血液検査	LDL コレステロール (mg/dl)						
	HDL コレステロール (mg/dl)						
	中性脂肪(TG) (mg/dl)						
	空腹時血糖値 (mg/dl)						
	HbA1c (%)						

健康診断の数値の見方

項　目		異常なし（基準範囲）	要注意	異　常（要医療）
ＢＭＩ		18.5～24.9	18.4以下（低体重） 25.0以上（肥　満）	
血圧　最大		129以下	130以上	140以上
血圧　最小		84以下	85以上	90以上
尿検査	糖	陰性（－）	（±）	（＋）
	蛋　白	陰性（－）	（±）	（＋）
血液検査	LDL コレステロール	119以下	120以上	140以上
	HDL コレステロール	40以上	39以下	
	中性脂肪（TG）	149以下	150以上	300以上
	空腹時血糖値	99以下	100以上	126以上
	HbA1c	5.5以下	5.6以上	6.5以上

（厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」）

監　修　早稲田大学　スポーツ科学部教授　宮地　元彦

健康手帳（2025年版）

発　行　令和７年８月

企　画　公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION&FITNESS FOUNDATION
〒105-0021
東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル7階
TEL. 03-6430-9111 FAX. 03-6430-9211
URL https://www.health-net.or.jp

制　作　株式会社 太陽美術

当財団は、「健康日本21推進全国連絡協議会」会員です。

健康・体力づくり事業財団

ご寄付のお願い

四字熟語出典：「新明解四字熟語辞典　第二版」三省堂刊より


消防団防災学習


宝くじ桜


移動採血車

宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。


宝くじドリームジャンボ絵本


一輪車


青色回転灯装備車


検診車


パブリックアート


滑り台広場



一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会
https://jla-takarakuji.or.jp/