

健康的な生活習慣を身につける

健康増進に必要な歩数は、成人で**1日8,000歩**、野菜摂取量は**1日350g**といわれています。しかし、和歌山県民の一日の歩数や野菜摂取量は全国的にみても男女ともに低い状況にあります。

また、最近の研究では、がんのリスクを高める要因と減少させる要因が次第に明らかになってきています。特に、喫煙はほぼすべてのがんのリスクを高める要因となっており、健康維持のためには、たばこを吸わないことをはじめ、バランスの良い食事や適度な運動など生活習慣に気をつけることが重要です。

一人ひとりが、健康長寿への3原則(食事・運動・社会参加)を実践し、健康的な生活習慣を身につけましょう。

生活習慣とがんのリスク評価

●...がんのリスクを高める
★...がんのリスクを減少する

	喫煙	飲酒	塩分	肥満	肉類	熱い食べ物	感染症	野菜	果物	大豆	緑茶	運動
胃がん	●		●				●	★	★		★※1	
肺がん	●						●		★			
大腸がん	●	●		●	●※2							★
乳がん	●			●								★
子宮頸がん	●						●					
食道がん	●	●				●		★	★			
肝がん	●	●		●			●					

国立がん研究センター「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」より改変 ※1女性 ※2加工肉/赤肉

和歌山県の一日の歩数の平均値
 男性 **6,743**歩(全国**42**位)
 女性 **6,062**歩(全国**38**位)
平成28年国民健康・栄養調査(20~64歳)

和歌山県の一日の野菜摂取量
 男性 **280.4**g(全国**26**位)
 女性 **232.4**g(全国**45**位)
平成28年国民健康・栄養調査(20歳以上)

生活習慣病 予防への取組

● **食生活の改善を推進**
 本県における一日の野菜摂取量は、成人で平均250gとなっており、目標の350gには約100g足りない状態です。県では、あと100g野菜をプラスするための、「野菜プラス一皿運動」を推進し、食生活改善推進員などが、それぞれの地域で活動を展開しています。



両手いっぱい量が350g目安
 いろいろな色の野菜をとりましょ

参加方法

専用WEBサイトまたは申込用紙のいずれかの方法によりお申込みください。歩数が自動集計され、手軽に運動管理ができるスマートフォン向けのアプリも配信していますので、ぜひご利用ください。

専用WEBサイト [わかやま健康ポイント](#)

アプリ「わかやま健康ポイント」のダウンロードはこちらから

iPhone Android

一人・自治会参加

日々のウォーキングや自治会活動などをポイント化し、ランキングの上位者には表彰を行っています。楽しく競いながら地域に密着した運動習慣の定着が図れます。

グループ・企業・事業所参加

グループ・職場内でウォーキングの順位を競うことができます。仲間や、職場の健康増進の取組にご利用いただけます。

運動ポイント・ランキングの仕組み

個人ランキング

ウォーキングポイントで順位が決定

ウォーキングポイント

- 1日8,000歩以上で**1**ポイント
- 1カ月間に10万歩以上で**5**ポイント

自治会ランキング

下記3種類のポイント数の合計を世帯数で割った平均ポイントで順位が決定

自治会活動ポイント	個人ウォーキングポイント	個人運動ポイント
-----------	--------------	----------

自治会活動ポイント

- 自治会主催のイベント(例:ラジオ体操、清掃活動など)の参加人数×**2**ポイント

その自治会に所属する個人のウォーキングポイント

- 1日8,000歩以上で**1**ポイント
- 1カ月間に10万歩以上で**5**ポイント

その自治会に所属する個人の運動ポイント

- 1日30分以上の運動で**1**ポイント

認定要件

- 健康づくり運動ポイント
- 健康づくり運動ポイント
- 事業への参加
- 受動喫煙防止対策の実施
- がん検診の受診促進 など

一緒に健康づくりに取り組む事業所を募集しています。

● **わかやま健康推進事業所の認定**
 職場での健康づくりを広げるために、全国健康保険協会和歌山支部と共同で、県内事業所において「わかやま健康づくりチャレンジ運動」を実施しています。事業所内における運動や食生活に関する取組など、30項目のメニューにチャレンジしてもらい、この取組により一定の要件を満たした事業所を「わかやま健康推進事業所」として県が認定します。

interview インタビュー

平成29年度自治会ランキング1位
 新太田自治会会長 刀祿穂夫さん

自治会でラジオ体操を始めてから、体操の行き帰りに清掃や見守りを行うなど、自然と地域活動が広がっていききました。

運動ポイント事業への参加をきっかけに、一日8,000歩をめざして、歩く方も増えました。日頃、皆さんができることを無理せず取り組んでくれた結果が一位につながったのだと思います。

これからも活動の輪が広がるよう皆さんに参加を呼びかけていきたいと思っています。

interview インタビュー

和歌山県食生活改善推進協議会
 会長 瀬戸美行さん

私たち食生活改善推進員は、地域の方の健康長寿をめざして、子供から高齢者まで段階に応じた食育活動を行っています。また、ご家庭を訪問してお味噌汁の塩分チェックを行うなど減塩の取組も実施しています。天然のだしを取り、いろんな野菜を入れた具たくさん味噌汁は、減塩で多くの野菜が摂れますのでお薦めしています。

私たちの活動によって、一人でも多くの方に食の大切さを知ってもらえればうれしく思います。

研修会で塩分チェックをする推進員さん(橋本市)