

健康日本21における



**栄養・食生活・身体活動・運動の目標値**

対象	分野項目	現状	2010年度の目標値
栄養・食生活	肥満者 (BMI) $\geq 25.0$	(全人口比率) 24.3%	(全人口比率) 15%以下
	20~60歳代の肥満男性の割合	25.2%	20%以下
	40~60歳代の肥満女性の割合	27.1%	25%以下
	脂肪エネルギー比 (20~49歳)	13.5g	10g未滿
	食塩の一日平均摂取量	292g	350g以上
身体活動・運動	野菜の一日平均摂取量	男性 8202歩 女性 7282歩	約1000歩増加
	地域の平均歩数	地域活動の実施者 (60歳以上)	約10%増加





「健康日本21 (21世紀における国民健康づくり運動)」は、国民一人ひとりが健康づくりについて考え行動することにより、各人の力を最大限にひきだすために、国・県・市町村・各種団体企業などが支援のためのネットワークを作るという国家的プロジェクトです。  
 [BMI=体重 (Kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)]

**肥満予防のための食事プラン・生活プラン・運動プラン**

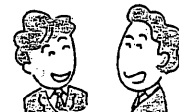



健康づくりのうえで、適正体重の維持は、もっとも基本となるものです。

[適正体重=身長 (m) ×身長 (m) ×2.2]




### 食事プラン

- ◆ 一日3回きちんと食べる
- ◆ 食べ過ぎない 
- ◆ ゆっくり、よくかんで
- ◆ 野菜は多めに 
- ◆ 間食 (特に甘い菓子・清涼飲料) は控えめに 
- ◆ 夕食にあまりウエイトをかけない 

### 生活プラン

- ◆ ストレスをためない 
- ◆ 規則正しい生活を送る 
- ◆ 週に一度は体重チェックを 
- ◆ 早寝・早起き 

### 運動プラン

- ◆ 通勤や買物は努めて歩く 
- ◆ 仕事のあい間に簡単な体操を 
- ◆ 1週間に2~3回は運動・スポーツを楽しむ 

**栄養科**

栄養食事相談は予約制となっています。お受けになりたい方は医師にご相談下さい。