

今日から  
はじめられる

# 健康 アクション!



健康づくりのためのおすすめ行動リスト | 食事 | 身体活動 | 睡眠 | 喫煙

## 1 食事



**1日の食事で主食、  
主菜、副菜、牛乳・乳製品、  
果物を組み合わせましょう**

食 事

主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（魚、肉などのおかず）、副菜（野菜などのおかず）、牛乳・乳製品、果物を組み合わせたバランスの良い食事をしている人ほど、循環器疾患等の死亡リスクが低いことが報告されています。



**炭酸飲料や  
甘いジュースから  
お茶やお水に変えましょう**

食 事

500mlの炭酸飲料には約15個の角砂糖の糖分が含まれています。砂糖が含まれる飲料を毎日飲む人は、糖尿病のリスクが高いことが報告されています。

## 2 身体活動



**自分の歩数を確認して  
目標を決めましょう**

身体活動

スマホなどで自分自身の歩数を知ることは身体活動を増やす励みになります。一般的には毎日8,000歩（65歳以上の方は6,000歩）が推奨されていますが、まずは自分に合った目標を決めて、無理なく歩数を増やしていきましょう。歩数を増やすことで死亡率や生活習慣病を減らすことが期待できます。



**座っている時間が  
長くなりすぎないように  
注意して身体を動かしましょう**

身体活動

座っている時間が長い人ほど死亡リスクが高いことが報告されています。

## 3 睡眠



**睡眠時間を  
十分に確保しましょう**

睡 眠

成人では睡眠時間が6時間未満の人では、死亡リスクが高いことが報告されています。適切な睡眠時間には個人差があり、より長い睡眠を必要とする場合もあります。



**睡眠で休養をとれている  
感覚を得ましょう**

睡 眠

睡眠時間が適切で、さらに睡眠で休養をとれている感覚がある場合にはより死亡リスクが低いことが報告されています。

喫煙する方は  
こちらも  
チェック!

## 4 喫煙



**今日から禁煙に  
チャレンジしましょう**

喫 煙

自力での禁煙もお勧めですが、禁煙外来により禁煙成功率が3～4倍に高まると報告されています。また、健康保険が適用される場合、1日あたりの治療費は、タバコを1日1箱購入するよりも安くなります。



**ニコチンパッチ・  
ニコチンガムを  
試してみましょう**

喫 煙

禁煙後の離脱症状を軽くします。喫煙本数が多い場合、依存度が高い場合は、医療機関を受診してください。



**加熱式タバコも  
やめましょう**

喫 煙

加熱式タバコを吸うと最終的な禁煙成功率が下がるという報告もありますので、加熱式タバコへの切替ではなく禁煙をお勧めします。

今日からはじめられる 健康アクション

作成：令和7年3月

このリーフレットの内容は、個々の状況や健康状態に応じた効果を保証するものではありません。具体的な指導等を希望する場合には、専門家に相談してください。



# がん検診に行っていますか？



## 国が推奨するがん検診の種類

厚生労働省では、がん検診の指針を定め、市区町村による科学的根拠に基づくがん検診を推進しています。

|       | 検査項目                                                     | 対象年齢                                                             | 受診間隔                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 胃がん   | 問診に加え、胃部エックス線検査、または胃内視鏡検査                                | 50歳以上<br><small>*当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可</small>          | 2年に1回<br><small>*当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可</small>                      |
| 子宮頸がん | 問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診<br>問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診<br>問診、視診、HPV検査単独法 | 20歳代<br><br>30歳以上<br><small>*市区町村で実施する検査項目をご確認ください。</small>      | 2年に1回<br><br>2年に1回<br><br>5年に1回<br><small>*罹患リスクが高い者については1年後に受診</small> |
| 肺がん   | 質問（問診）、胸部エックス線検査、喀痰細胞診                                   | 40歳以上<br><small>*喀痰細胞診については原則として50歳以上の喫煙者（喫煙指数500以上の者）のみ</small> | 年1回                                                                     |
| 乳がん   | 質問（問診）、乳房エックス線検査（マンモグラフィ） <small>*視診、触診は推奨しない</small>    | 40歳以上                                                            | 2年に1回                                                                   |
| 大腸がん  | 問診、便潜血検査                                                 | 40歳以上                                                            | 年1回                                                                     |

## 受診方法

お住まいの市区町村では、健康増進法に基づいて、がん検診を実施しています。ほとんどの市区町村では、がん検診の費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。

なお、おつとめの職場や、加入する健康保険組合等でもがん検診を実施している場合がありますので、ご確認ください。

### 住民検診

#### 市区町村

対象者にがん検診の受診を勧めています



### 職域検診

#### 事業者・保険者

対象者にがん検診の受診を勧めています  
定期健康診断や特定健康診査等にごがん検診が付与されている場合もあります



### その他のがん検診（人間ドック）

#### 個人

自分で医療機関を探して受診



## 尿検査・腎機能検査を受けた方へ

自覚症状に乏しい腎臓の病気は、早期から適切な治療を受けることが大切です。健診結果を見直してみましょう。

# 腎臓からのSOS を見逃していませんか？

健診結果の  
ここを見て

2つの  
チェック  
ポイント！

## 1 「尿検査」の「蛋白」をチェック

|     |    |      |
|-----|----|------|
| 尿検査 | 糖  | (-)  |
|     | 蛋白 | (1+) |
|     | 潜血 | (-)  |

**(1+/2+/3+)**

の場合は、医療機関の受診を

## 2 「腎機能」の「eGFR」をチェック

|     |        |      |
|-----|--------|------|
| 腎機能 | クレアチニン | 1.1  |
|     | eGFR   | 56.9 |

年齢・性別・クレアチニン値より計算されるeGFR値は、腎臓の状態を示します。

健診でクレアチニンやeGFRを測定するかどうかは自治体や勤務先等によって異なります。

**60未満\***の場合は、医療機関の受診を

\*40歳以上の場合は45未満

尿蛋白1+以上もしくはeGFR60未満を認める場合、慢性腎臓病の可能性あります。

腎臓に気になることがあったら、かかりつけ医に相談しましょう

このリーフレットの内容は、個々の状況や健康状態に応じた効果を保証するものではありません。具体的な指導等を希望する場合には、専門家にご相談ください。

