

# 日常にプラス+ 未来のわたしのために



## わたしの健康、ちょっと振り返ってみませんか？

最近疲れやすい、イライラする、頭が痛い…  
その不調、生活習慣が関係しているかもしれません。

**未来の健康のヒント**、ここにあります。

### 練馬区 保健相談所

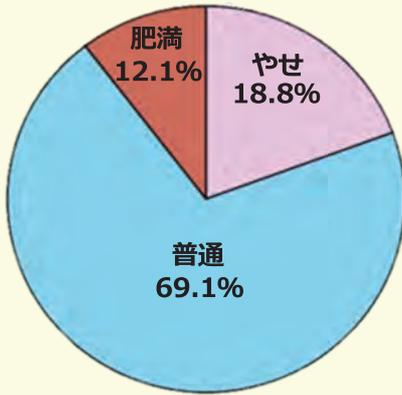
このリーフレットは、練馬区が実施している30歳代健康診査の結果分析を基に、  
健康部の専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）が作成した練馬区オリジナルのリーフレットです。

# 練馬区30歳代健診からみえてきたこと

練馬区では、30歳代の区民を対象に30歳代健康診査（健診）を実施しています。

令和6年度の女性の健診結果（3728人）をみると、以下のようなことが分かりました。

1つめ / 30代女性のうち  
やせの方は約5人に1人



BMIが18.5未満の状態をやせ（低体重）といいます。

BMI（体格指数）が18.5未満の方は、医学的に「**低体重（やせ）**」と言われ、エネルギーや栄養素が足りず、身体に不調が出ることがあります。

やせや栄養不足の状態が続くと、**女性ホルモンの低下・筋肉量の減少・骨密度の低下**などが起こり、生理周期の乱れ、倦怠感、低体温、骨折などの原因になります。「やせているから大丈夫」と思っている人も、**身体の中は大きなダメージを受けている**のです。

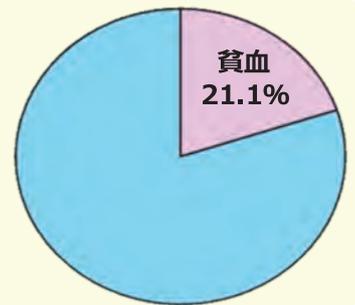
やせている方699名のうち

生活習慣病に要注意	リスクあり	人数
糖尿病	16.7%	117名
脂質異常	18.3%	128名
高血圧		20名

また、健診結果から、**やせている人でも、生活習慣病の傾向がある人がいる**ことが分かりました。健康的な体づくりには体形だけでなく、食事や運動、休養などの日々の生活習慣が大切です。

貧血で多いのは**鉄欠乏性貧血**です。そのままにしておくと、**倦怠感**や**息切れ**などの症状が現れやすくなります。また、妊娠した場合、赤ちゃんの発育にも影響することがあります。予防のためには、食事から鉄などの必要な栄養素をしっかりととることが大切です。

2つめ / 30代女性のうち  
貧血の方は約5人に1人



約5割の方に頭痛やめまいなどの身体的な自覚症状があることが分かりました。仕事や家事、育児に追われ自分の健康を気にかける余裕がないという方も少なくありませんが、健診を受けることで自分の不調に気づく機会にもなります。



3つめ / 30代女性のうち  
2人に1人の方に自覚症状あり

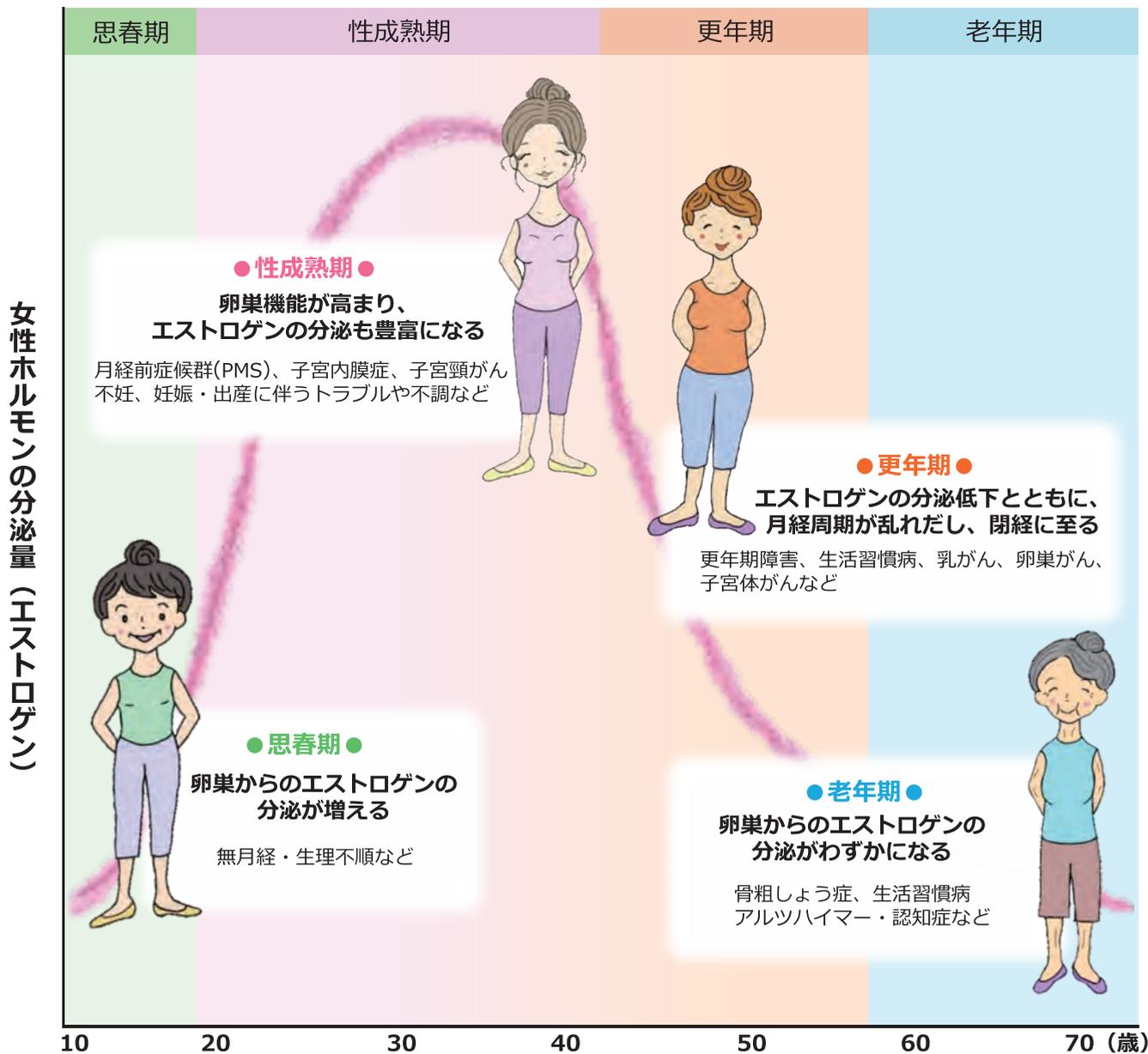
自覚症状のある方1885名のうち

- 1位 **頭痛**
- 2位 **めまい・立ちくらみ**
- 3位 **便秘**

ちょっと  
知ってほしい

# 女性のライフステージと健康問題

女性の身体は、一生を通じて女性ホルモンの影響を受け、ライフステージごとに心や体に女性特有の健康課題が生じやすくなります。女性ホルモンは、自律神経の安定、骨量の保持、コレステロールのバランスを整える、肌のつややハリを保つ、などの働きがあります。



## ライフステージ別にみる「やせ」の影響

### ○思春期～性成熟期

若い女性のやせは、**早産や低出生体重などのリスクを高める**ことが報告されています。

また、妊娠中に胎内の赤ちゃんの発育が十分でないと、**成人後に生活習慣病を発症するリスクが高まる**可能性があるといわれています。

### ○老年期

**栄養不足**と**運動不足**の状態が続くと、**筋肉量が減少**します。加齢に伴って筋肉量がさらに減少すると、身体の機能が低下し、**要介護になるリスクが高**くなります。

### ▶公式メディアもご活用ください

練馬区では、健康づくりに役立つ様々な情報をInstagramや、YouTubeなどで発信しています。

女性の健康づくりに関する情報も発信していますので、ぜひご活用ください。



ねりま健康  
ちゃんねる



ねりま  
健すたぐらむ

もっと元気に  
なるためのポイント  
その1

## 自分のBMIを知ろう！

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

BMI (ボディマスインデックス) は肥満度を表す指数です。

**BMI 22が適正体重 (標準体重)** とされています。

生涯の健康のために、自分の身体の状態を確認し、適正体重を意識しましょう。



BMI 18.5未満  
やせ (低体重)

BMI 18.5以上25未満  
普通体重

BMI 25以上  
肥満

もっと元気に  
なるためのポイント  
その2

## 1日に必要な摂取エネルギー量は？

20代～40代女性の推定エネルギー必要量 (※1) は、1日**1950～2050kcal**です。一方で、現在の平均的な摂取エネルギー量 (※2) は、**20代で1668kcal**、**30代で1657kcal**と必要量に達していません。エネルギーが不足した状態は、心身の健康に影響を及ぼします。

(※1) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2025年版)」身体活動レベルが「ふつう」の場合

(※2) 厚生労働省 令和6年「国民健康・栄養調査」より

### こんな食生活には要注意 /

「1日3食、食べていない」「〇〇制限をしている」「食べる量を意識的に減らしている」

このような食生活をしていると、1日に必要なエネルギー量を満たすことが出来なくなることがあります。また、「食べない」といった無理なダイエットをすると、筋肉量が減少し、基礎代謝が低下するため、体脂肪が蓄積しやすい体質になることもあります。

もっと元気に  
なるためのポイント  
その3-1

## 基本の食事 = 1日3食、バランスのよい食事

「バランスのよい食事」とは、エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事です。日々の忙しさやダイエット志向から、食事の量が足りていない方や、偏った食事をしている方がいます。**1日3食食べること、主食・主菜・副菜をそろえること**を意識することで、バランスが整います。

### 主食

ごはん、パン、めんなど  
エネルギー源になるもの



### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品など  
身体を作る基になるもの



1回の食事で、少なくとも  
片手のひらにのるくらいは食べましょう。

### 副菜

野菜、海藻、きのこなど  
身体の調子を整えるもの



1日にとりたい野菜は350g以上  
1日5皿以上の野菜 (副菜) 料理が目安です。



1日のどこかで果物や乳製品を



もっと元気になるためのポイント  
その3-2

# 毎日のごはんをバージョンアップ

忙しい時や、外食やコンビニで食事を選ぶ時でも、主食・主菜・副菜をそろえる工夫は意外と簡単です。普段の食事を振り返り、足りていないものをプラスしてみましょう。

1日3食、食べているけれど…

主食・主菜・副菜がそろった！

バージョンアップごはん

朝食

朝は忙しいから…



納豆かけごはん

昼食

昼はコンビニで…



トマトソーススパゲティ

夕食

夜は炭水化物を控えよう…



豚肉の生姜焼き  
キャベツ添え

主食・主菜・副菜を意識する

昨日の残りのみそ汁で副菜をプラス！



納豆かけごはん

主菜



具だくさんみそ汁

副菜

卵とハムが入ったサラダで  
主菜と副菜をプラス！



トマトソーススパゲティ

主食



サラダ

主菜

副菜

ごはんでは主食をプラス！



ごはん

主食



豚肉の生姜焼き  
キャベツ添え

主菜

副菜

1日の中で足りていないものをプラスする

果物をプラス！



みかん

牛乳をプラス！



牛乳

野菜が少し足りないから1品プラス！



お浸し

もっと元気になるためのポイント  
その4

## こんなことも知ってほしい

栄養素にはそれぞれ役割があります。偏った食生活により必要な栄養素が不足すると、冷えやだるさ、頭痛、便秘などの不調が現れることがあります。主食・主菜・副菜をそろえて、必要な栄養素をバランスよくとりましょう。



— 鉄 —

赤血球のヘモグロビンに多く存在します。不足すると貧血を起こし、動いた時の動悸や息切れ、めまい、ふらつき、倦怠感、頭が重いなどの症状が現れることがあります。赤身の肉や魚、大豆製品、緑色の葉物野菜などに多く含まれます。



— 食物繊維 —

食物繊維は腸を整え、生活習慣病予防にも役立ちます。野菜のほか、穀類、きのこ、豆類などにも多く含まれています。



— カルシウム —

骨の健康を保つために、生涯にわたって必要な栄養素です。乳製品や大豆製品、小魚、緑色の葉物野菜、海藻類などに多く含まれています。



— 炭水化物 —

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は主にエネルギーとしての役割があり、不足すると疲労感や集中力の低下につながります。ごはん、パン、めん類などに多く含まれています。



— 脂質 —

脂質はホルモンの材料や体温保持に必要です。また、背の青い魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸には、トリグリセライド（中性脂肪）を下げる働きがあります。

食事だけじゃない!  
こんなことも

# 日常にプラス!



## プラス1 ちよいとレ

\ たとえば /



買い物の行き帰りを歩いてみよう! ウィンドウショッピングも、ウォーキングになりますよ。



移動中に背筋を伸ばす、お尻や腹筋に力をこめるだけでもちよいとレに。積極的に階段を利用してみよう。



仕事や家事の合間にストレッチ&深呼吸! 血流が良くなって、リフレッシュにもなりますよ。

## プラス2 ちょっとひと息

「疲れて楽しくない」「イライラする」そんな時は、ひと息つく時間が必要かもしれません。しっかり休むことが、こころを軽くするセルフケアになります。

十分な休養をとるために、睡眠はとても大切です。慢性的な睡眠不足は、うつ病や生活習慣病の悪化など、心身の健康に影響を及ぼします。少なくとも6時間以上の睡眠を確保しましょう。



## 今のわたしを知ろう

「自分は大丈夫」と思っているかもしれませんが、病気が潜んでいることがあります。健診は、自分の身体の状態を知る絶好のチャンスです。自分の身体を知ることが、より元気に過ごすための一歩になります。

- ✓.定期的に健診・がん検診を受けよう
- ✓.健診結果を見て、日々の生活を思い出してみよう
- ✓.精密検査の指示があった場合は、すぐに受診しよう

練馬区健康診査  
がん検診のご案内⇒



## オーラルケアで健口美



おいしく食事をとり、適度な運動を継続するためには歯やお口の中が清潔に保たれ、健康であることが大切です。毎日のセルフケアに加えて、定期的に歯科健診を受けましょう。お口のケアについて 成人歯科健診について



病気の相談や健診結果の見方、自分に合った食事のとり方、歯やお口についての相談を、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が個別にお受けいたします。

豊玉保健相談所

3992-1188

石神井保健相談所

3996-0634

北保健相談所

3931-1347

大泉保健相談所

3921-0217

光が丘保健相談所

5997-7722

関保健相談所

3929-5381



アクセス情報



健康相談の詳細