

# コミュニケーションの手引き

生活習慣改善をうながすために

5つのテーマ

〈食生活〉

1 野菜不足の解消

2 朝食習慣

〈運動〉

3 運動の習慣づけ

4 歩く

〈禁煙〉

5 禁煙

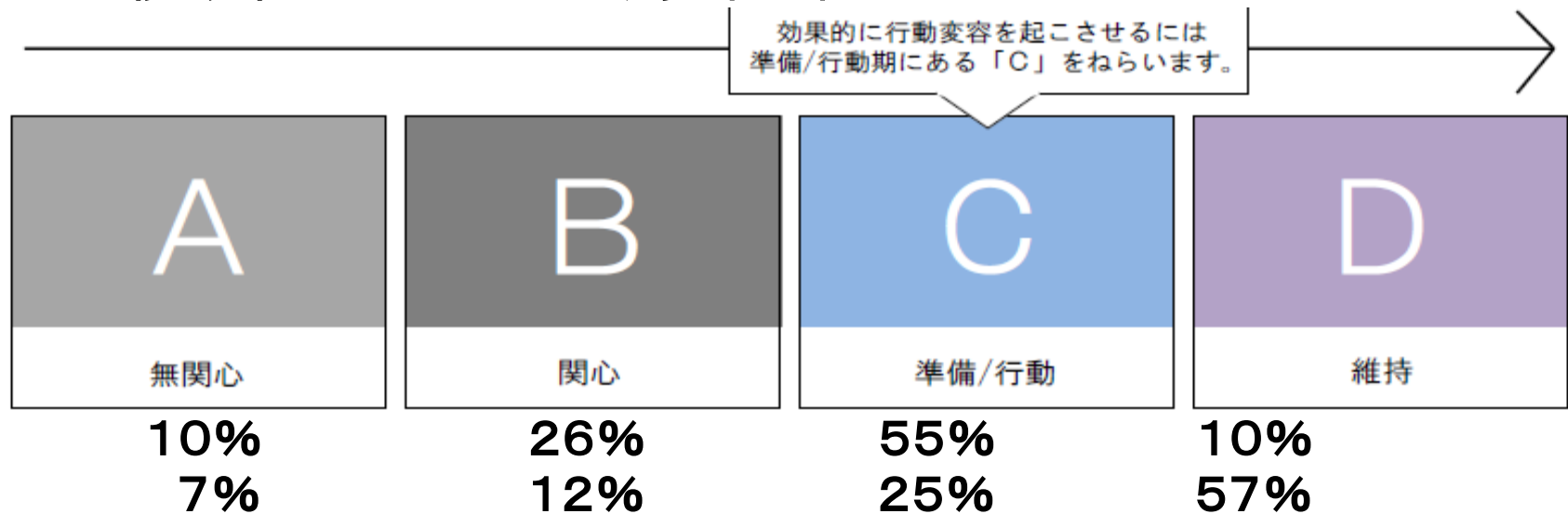
「だれに、なにを」を  
しぼる

WHO →ターゲットをしぼる

WHAT →メッセージをしぼる

HOW →印象にのこる方法でつたえる

## 生活習慣改善のための行動変容・各ステージ



野菜  
朝食

10%  
7%

26%  
12%

55%  
25%

10%  
57%

# 野菜不足を解消するためのメッセージ・サンプル

## SAMPLE 01

地元の野菜にたとえば。  
20～30代女性



### 野菜不足は、あとトマト半分。

じつは日本人はけっこう野菜を食べています。  
すでに毎日約250gの野菜を食べています。  
しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。  
ですからあと100gだけ足りないというワケです。  
トマトなら半分、野菜詰めなら半皿分。  
わずかしい量ではありません。  
野菜メニューも充実している夕食ではなく  
朝食や昼食でプラスするのがコツです。

### 温野菜なら、 不足100gも食べやすい。

生活習慣病予防の観点から、われわれ日本人は  
あと100gほど野菜の摂取量が足りません。  
わずか小皿ひとつ分なんですが、  
そこでもちょっとしたコツとして生野菜ではなく  
温野菜だと食べやすくなるということをお覚えてください。  
スープでも煮物でも。忙しいときはレンジでチンで。  
野菜そのものの味や食感も変化するので  
食事自体が豊かになるところがおすすめです。

## SAMPLE 02

具体的な量をみせる。  
40～50代全般



# 朝食習慣をつけるためのメッセージ・サンプル

## SAMPLE 03

手軽に食べられるヒントを。  
20～50代全般

朝カフェで、  
一日をはじめましょう。

朝食は「これからすることのエネルギー」になります。  
ですから、いい一日を過ごすために欠かせないことではできません。  
しかしとくに単身者の場合は「めんどろな気持ち」が  
先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。  
自宅から勤務先までの通勤にある喫茶店やカフェ  
あるいはファストフード店などで15～20分の朝カフェ。  
午前中の仕事効率の向上という観点からも  
朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。



おにぎりでおハヨウ。

おにぎりこそ！ われらが誇るファストフード。  
朝、出かける準備をしながらでも食べれる。  
あるいは通勤に書いてからでも  
ちょっとした時間があれば手軽に食べられる。  
自分でつくるんだったら  
なかの具をいろいろ工夫しておけば  
たのしめるし健康的でもありますし。  
忘れてましたね、日本人のちょっとした知恵。  
朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。

## SAMPLE 04

準備が不要な食べ物や携行しやすいもの。  
20～50代全般

# 運動習慣をつけるためのメッセージ・サンプル

## SAMPLE 05

**無理なくできる運動を具体的に数字で表現。 40  
～50代全般**



**毎日なら、10分間のはや歩き。**

くるしくならない程度にスピードをあげてはや歩き。  
それは立派な「運動」になります。  
生活習慣病の予防に効果がある運動として  
はや歩きは、すでに科学的に裏付けされています。  
通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に、  
一日10分間の運動習慣。ちょっと汗ばむくらいの  
運動強度でじょうぶんに効果があります。

**週末なら、合計40分ランナー。**

毎日運動をつけるのはむずかしい。  
そんな、じぶんに対する「やらない言い訳」で  
すっかり運動をあきらめてしまっていないか。  
じつは、週末だけの40分程度のジョギングにも  
生活習慣病の予防効果があることが  
科学的に裏付けされています。  
いっぺんに40分でなくてもかまいません。  
土日であわせて40分程度のまとめたラン。  
くれぐれもムリしすぎないことは前提ですが。



## SAMPLE 06

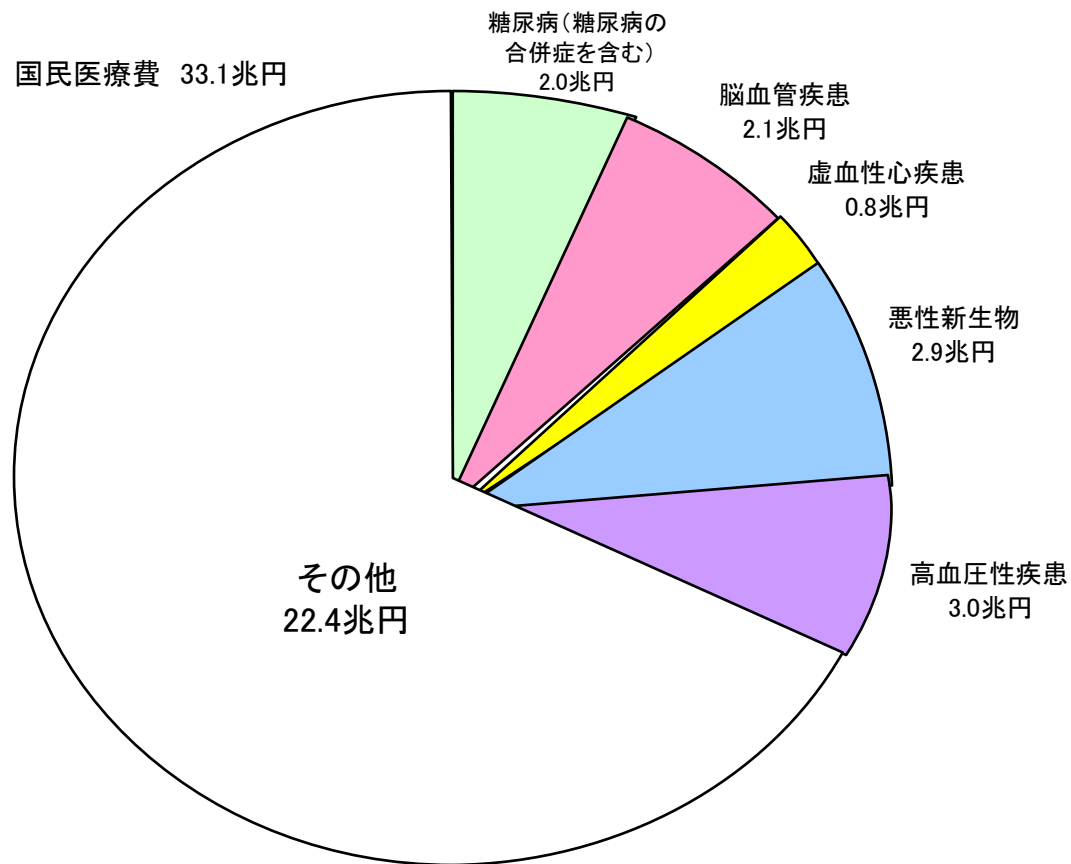
**具体的な運動の時間を提示。  
20～30代女性**

特に糖尿病について

# 生活習慣病と医療費

生活習慣病は、国民医療費の約3割を占める

医療費(平成17年度)  
生活習慣病 … 10.7兆円



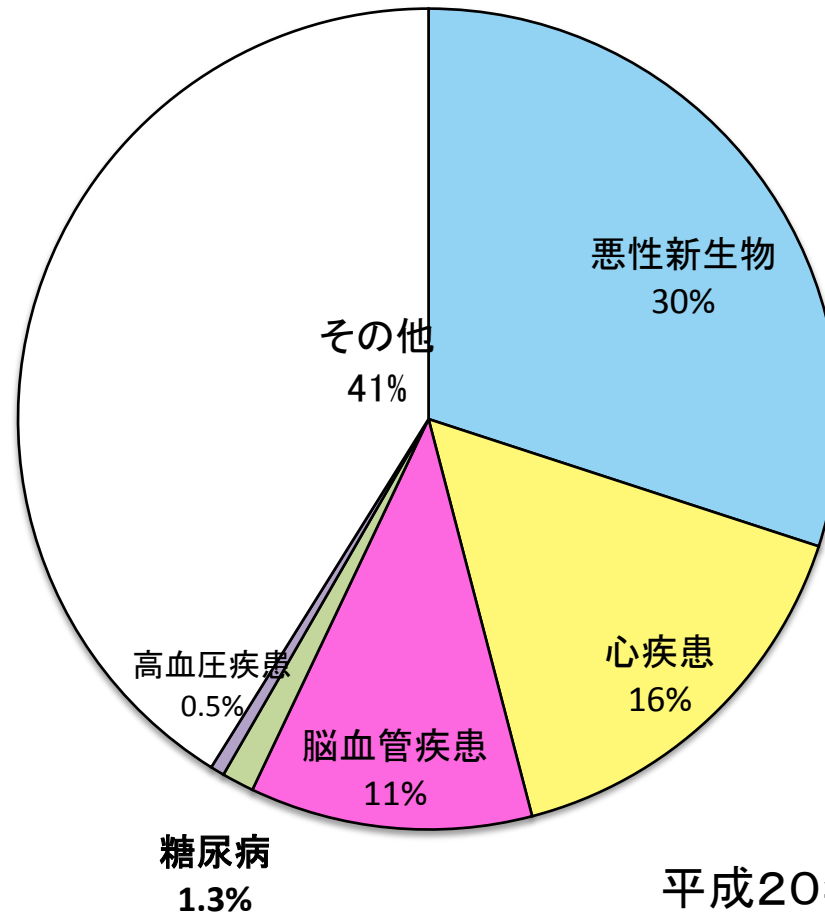
(注)国民医療費(平成17年度)、わが国の慢性透析療法の現況(2005年12月31日)等により作成

# 生活習慣病と死亡数割合

生活習慣病は、死亡数割合では約6割を占める

死因別死亡割合(平成20年)

生活習慣病・・・59%



# 慢性疾患(生活習慣病)の医療費

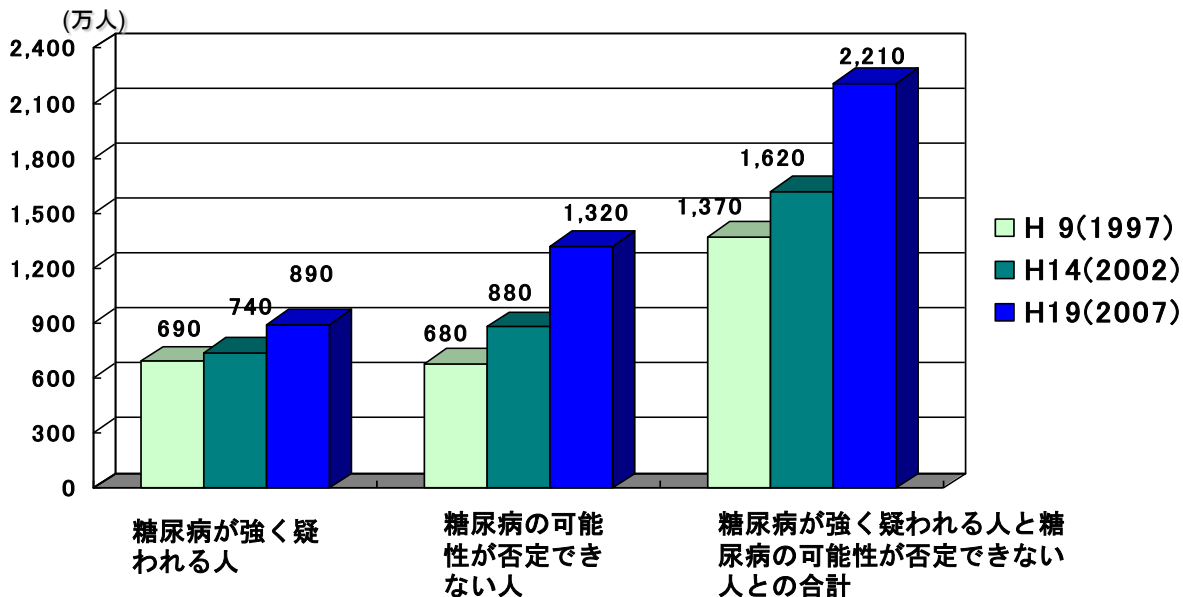
	総患者数 (千人) -H20年患者調査-	推計患者数 (千人) -H20年患者調査-	受療率 (人口10万人対) -H20年患者調査-	医療費(H17) (億円)薬剤等含む -H17年国民医療費-
糖尿病	2,371	214.2	168	11,165
高血圧	7,967	610.1	478	18,922
悪性新生物	1,518	297.8	233	25,748
心疾患 (高血圧性を除く)	1,542	188.5	148	6,635
脳血管疾患	1,339	319.3	250	17,953

総患者数:調査日において継続的に医療を受けている者の数 推計患者数:調査日当日において病院等で受診した患者の推計数

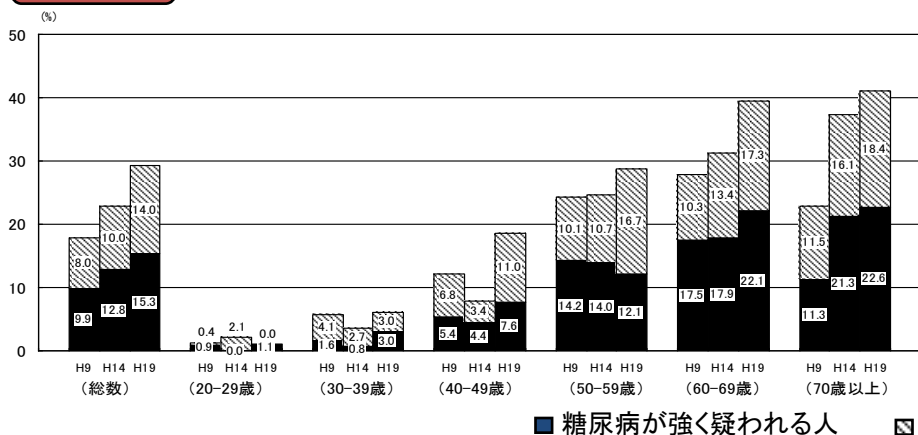


# 糖尿病の状況

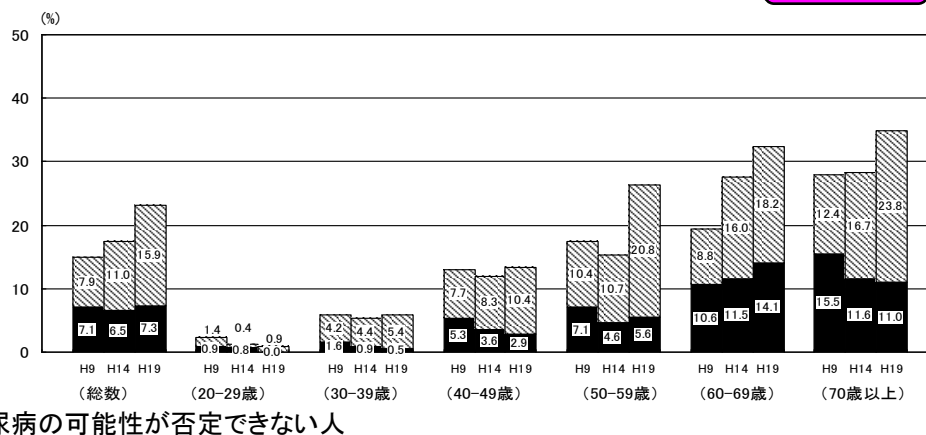
糖尿病が強く疑われる人  
可能性が否定できない人



男性



女性

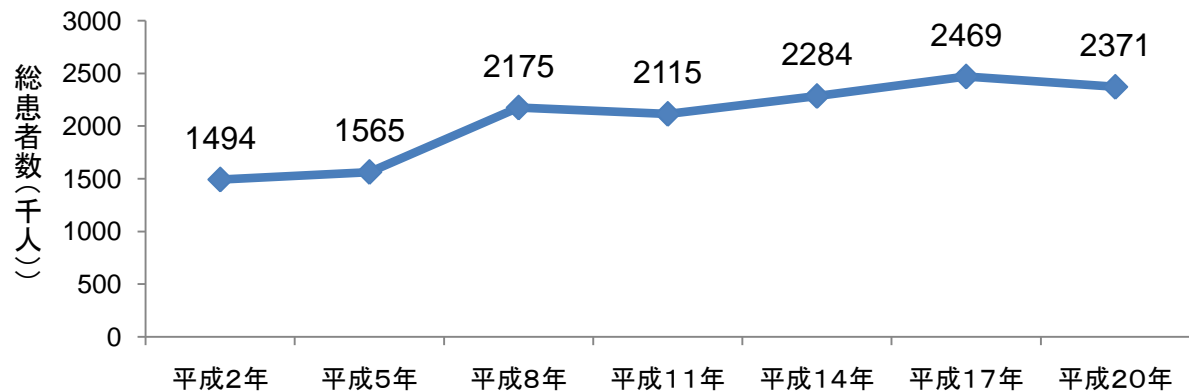


▼「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定▼(糖尿病実態調査(H9,H14)と同様の基準)

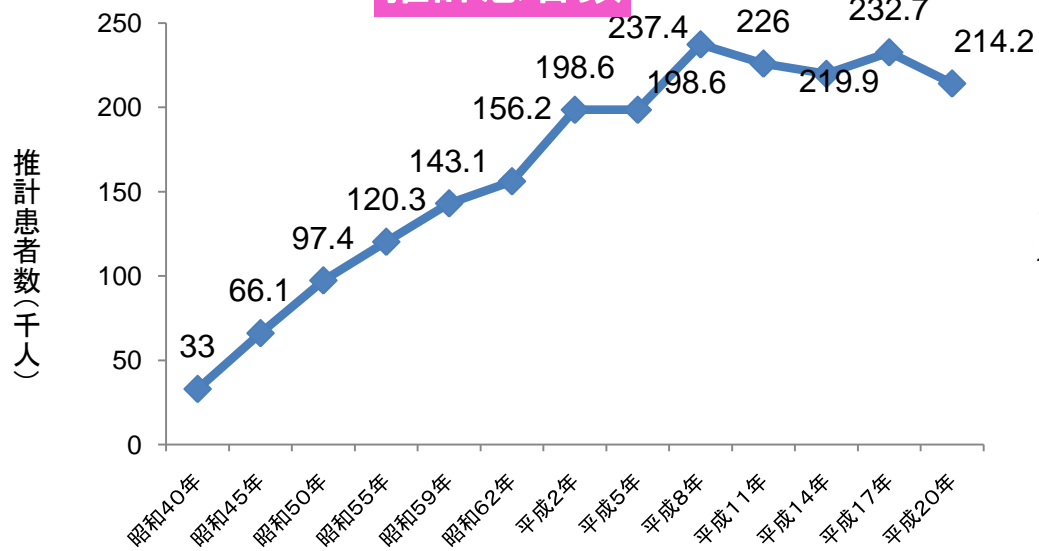
- ①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビンA1cの値が6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人である。
- ②「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、ヘモグロビンA1cの値が5.6%以上、6.1%未満で、①以外の人である。

# 患者調査（糖尿病）

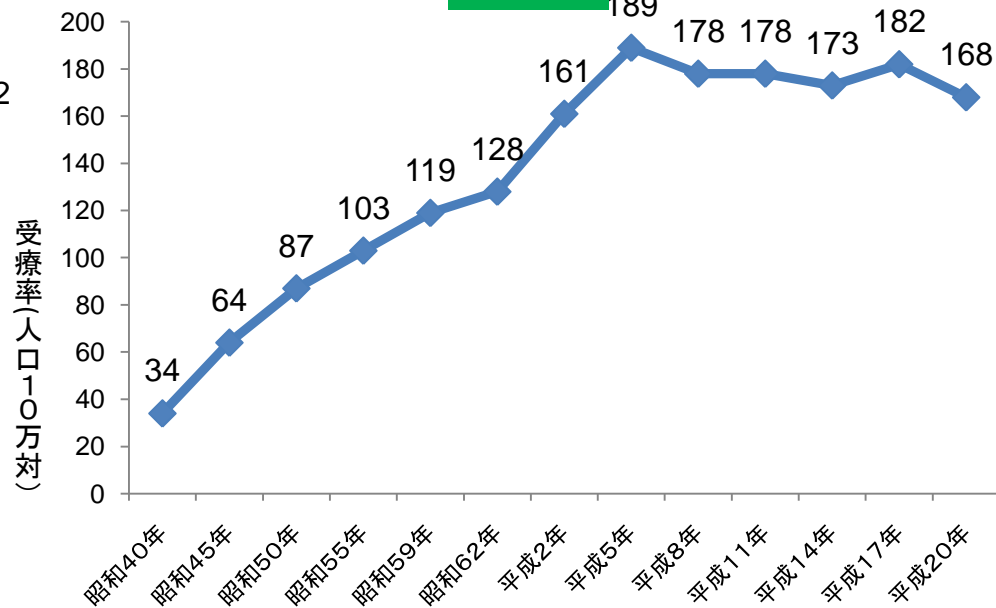
## 総患者数



## 推計患者数



## 受療率



# 糖尿病が強く疑われる者における治療状況(20歳以上)

