

禁煙を考えている方に

無理なく禁煙をするには、ニコチン依存度をチェックしてそれに応じた禁煙方法を選ぶことが近道です。



ニコチン依存度チェック

自分にあてはまる回答の点数を、合計してみましょう。

- ①朝、目が覚めてから何分ぐらいでタバコを吸いますか？
 ・61分後以降（0点） ・31～60分（1点） ・6～30分（2点） ・5分以内（3点）
- ②禁煙できない場所で禁煙を我慢するのが難しいと感じていますか？
 ・いいえ（0点） ・はい（1点）
- ③1日のうち、どの時間帯のタバコをやめるのに一番未練を感じますか？
 ・目覚めの1本以外（0点） ・目覚めの1本（1点）
- ④1日、何本のタバコを吸いますか？
 ・10本以下（0点） ・11～20本（1点） ・21～30本（2点） ・31本以上（3点）
- ⑤目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうがそれ以降に吸う本数より多いですか？
 ・いいえ（0点） ・はい（1点）
- ⑥病気で1日寝ているような時でもタバコを吸いますか？
 ・いいえ（0点） ・はい（1点）

ニコチン依存度判定

点数	ニコチン依存度	禁煙方法
0～2点	低い	ライトスモーカー 禁煙知識を得て自力で禁煙できる可能性大
3～6点	ふつう	ミドルスモーカー 禁煙補助剤(ニコチンガム、ニコチンパッチ)の利用や禁煙外来受診(保険適用)をお勧めします
7～10点	高い	ヘビースモーカー

お問い合わせ先 保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 TEL 028-623-3094
 県西健康福祉センター TEL 0289-64-3125 県東健康福祉センター TEL 0285-82-3323
 県南健康福祉センター TEL 0285-22-1509 県北健康福祉センター TEL 0287-22-2679
 安足健康福祉センター TEL 0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病)

編集 / 栃木県県東健康福祉センター
 発行 / 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL 028-623-3094

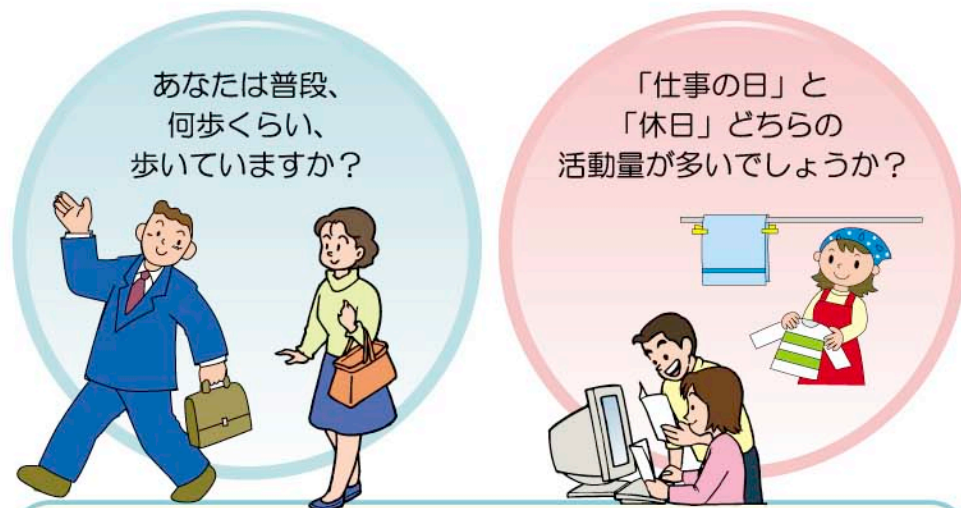
健康情報
No.22



H23/10

「とちぎ健康21協力店」から発信します!

活動量をアップして、メタボ予防!



あなたは普段、
何歩くらい、
歩いていますか？

「仕事の日」と
「休日」どちらの
活動量が多いでしょうか？

私たちの生活は、家電製品や車の普及により大変便利になりました。その反面、**生活活動量**が減り、身体が消費するエネルギー量が減ったことで、メタボリックシンドローム予備軍が増えてきています。

昔と今の生活活動の変化

掃除

昔



今



洗濯

昔



今



移動

昔



今



生活活動量とは、日常生活での労働や家事、通勤・通学、趣味で身体を動かす量を示します。

「歩く」ことは生活活動の一部であり、その量＝歩数を増やすことは、生活活動量を増やす近道です。

「生活活動量をアップしてメタボ予防」、考えてみませんか？

※活動量とは、身体活動量（生活活動量と運動量）のことをいいます。



活動量を上げることでの効果



ワンポイントアドバイス



■メタボ改善のために、効果をあげる食事のとり方

- ① 腹八分目、食べ過ぎない。
- ② 脂っこいものは控える。
- ③ 野菜をたくさん食べる。
- ④ 甘いものは控える。
- ⑤ アルコールは適量にする。

体を動かすことを心がけて、活動量アップ!!

①近くに出かける時は

「歩く」…
速歩は15分で
約60kcal消費



②家の中でもこまめに「体を動かす」

例えば…

窓ふき、雑巾がけ、
テレビのCM中に
体を動かす、など
体操は18分で
約60Kcal消費



③エレベーターや
エスカレーターより
「階段を使う」…
階段を4分上ると、
約60kcal消費



④定期的に「運動」する…

ゴルフは15分
(歩いている時間)、
エアロビクスや
ジョギングは9分で、
約60kcal消費



消費エネルギー量は体重60kgとして算出した目安量です。個人差がありますが、体重60kg以下の方は表示より少なく、体重60kg以上の方は表示より多く消費されます。消費エネルギー量は、「エクササイズガイド2006」を参考に算出。

■栃木県民の歩数は、どれくらい?

平均歩行数(20歳以上) ※平成21年県民健康・栄養調査結果より



栃木県民は歩数が
不足しています。
目指すは1日1万歩!

平成21年度県民健康・栄養調査によると、男女ともほとんどの年代で、平成15年度より全体的に少なくなっています。

歩数が一番多い年代は、**男性は40代**(1日8,288歩)、**女性は50代**(1日7,133歩)です。

あなたの歩数はどれくらい?

歩数計で
測って
みましょう

*着ける時の注意

- ① 正しく着ける。
- ② 起きてから寝るまで着ける。
- ③ 毎日の歩数を記録する。

横向きになると、きちんと歩数をカウントしない場合があります。ベルトなどにしっかり固定しましょう。



※商品によっては固定しなくてよいものがあります。使用方法を確認して使用してください。

歩数と併せて、体重や出来事(外出やレジャー、外食の状況など)を記録すると歩数(活動量)と体重の変化などの関係が分かります。

さあ、まずは、歩数チェックから始めてみませんか?