ヘルシーナの 健康応援ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

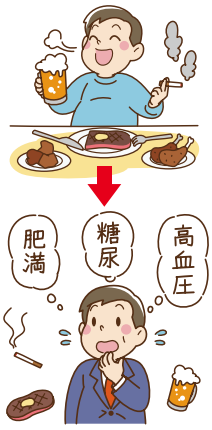
今から始めよう健康習慣！

「まだ若いから大丈夫」と生活が不規則になっていませんか。健康に自信があっても油断は禁物です。のちのち、思わぬ病気につながることがあります。

◆生活習慣病とは？

生活習慣病は、その名のとおり不健康な生活習慣の積み重ねが大きな要因となって起こる病気です。

日本人の死因の多くは、がん、心臓病、脳卒中をはじめとした「生活習慣病」が約半数を占めています。



◆今から作る5つの習慣

①日々の運動

家事や通勤・通学、仕事、子供の世話など、日常的な生活活動とスポーツなどの運動。この2つの身体活動を運動習慣として生活に取り入れましょう。まずは、日々の生活の中で、座りっぱなしをやめて、歩く機会を増やすことから始めるのも良いでしょう。

②健康的な食事

食事は単なる栄養補給ではなく、日常生活の大きな楽しみでもあります。その楽しみをなくさないように、「1日3食を決まった時間に食べる」、「食べすぎや早食いを避ける」、「間食、塩分、脂質を摂りすぎない」など健康的な食習慣を作りましょう。

③質の良い睡眠

睡眠不足で肉体的ダメージや精神的ストレスが解消されないまま蓄積されると、生活習慣病やうつ病など予期せぬ病気にかかる危険があります。心身の健康のために「質のよい睡眠」を確保しましょう。

④適切な飲酒

「生活習慣病のリスクが高まる純アルコール量」は、1日あたり男性40g、女性20gです。この量を超えないように、なるべく控えましょう。

⑤たばこを吸わない

たばこに含まれる有害物質は生活習慣病などさまざまな病気の要因となります。また、たばこの害は喫煙者だけでなく受動喫煙によって家族など周囲にも影響があります。禁煙にチャレンジしましょう。

あなたの健康リスクをチェック！

- □ 20歳の時よりも5kg以上太った
- □ 朝食を食べない
- □ 夕食を就寝前2時間以内にとる
- □ お酒をよく飲む
- □ 運動をする機会がほとんどない
- □ 休日はごろごろしている

1つでもあてはまるものがあれば、「病気の芽」が育っている危険性があります。

◆健康診断（健診）を受けましょう

若いころの「病気の芽」の放置が、中高年になった時の生活習慣病などにつながります。自分の今の健康状態を知るために、年に1度は健康診断（健診）を受けましょう。

各種健診のご案内

▲健康診査
各種がん検診

▲特定健診
後期高齢者健診

※75歳以上の方（一定の障害がある65歳以上）は「後期高齢者医療健診」の受診券を発送しています。
（昭和25年5月1日～9月30日生まれの方は誕生月の翌月末に受診券を発送します）