

## 生活習慣を見直し、健康な未来を!!

### ◇生活習慣病とは・・・

生活習慣病は、日々の不健康な生活習慣が原因で発症する病気の総称で、糖尿病、高血圧、脂質異常症、心疾患などが含まれます。これらの病気は、食事の偏り、運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスなどが主な原因で、症状が徐々に進行するため、**気づいたときには重症化している**ことも少なくありません。

### ◇生活習慣病を予防するためには・・・



#### 生活習慣を見直しましょう!

○生活習慣病を予防するためには、健康的な生活習慣を取り入れることが最も効果的です。

まず、**バランスの取れた食事が重要**です。野菜や果物、魚、豆類を中心に、**塩分や糖分、脂肪の摂取を抑えた食事**を心がけましょう。

次に、**定期的な運動を取り入れることも大切**です。週に**150分程度の中程度の有酸素運動**が推奨されます。(例えば・・・毎日しっかり20分、週3回30分運動するなど自分のペースで!)

○さらに、**禁煙と飲酒量の節制も重要**です。**喫煙は**心疾患や脳卒中のリスクを高めるため、**できるだけ早くやめること**が望ましいです。また、**ストレス管理も欠かせません**。ストレスは生活習慣病のリスクを高めるため、**リラクゼーションや趣味を楽しむ時間を確保**しましょう。

≪身体活動のきっかけに≫

栃木県国民健康保険団体連合会のYouTubeチャンネルに、栃木県内出身や県内で活躍するアスリートのストレッチ動画もアップロードしています。動画を見ながらストレッチをして、まずは身体を動かすきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

本会 YouTube チャンネル ～アスリートから学ぶ健康法! ストレッチ動画～

[https://www.youtube.com/channel/UCUJi6\\_GdKJO3\\_9Y6krXcX6a](https://www.youtube.com/channel/UCUJi6_GdKJO3_9Y6krXcX6a)

#### 定期的な健診は忘れずに受診!

○定期的な健康診断は様々な病気の早期発見に繋がります。

○特に生活習慣病のリスクが高い、40歳以上の方は、メタボリックシンドローム※に着目した「**特定健診** (対象: 40歳から74歳の方)」を受診することが重要となります。職場や地域において実施されますので、対象となる方は**毎年必ず受ける**ようにしましょう!

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が過剰に蓄積されたことに加え、血圧値上昇、高血糖、脂質異常値などがみられる状態のこと

最後に、生活習慣病は予防が可能です。日々の生活を見直し、健康な未来を手に入れましょう。