

今日から始める生活習慣病予防

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が発症や進行に大きく関わる病気の総称で、心疾患、脳血管疾患、がん等が含まれます。

日本人の約6割は、生活習慣病が原因で亡くなっており、健康寿命にも影響します。

仕事や家事で忙しい毎日の中で、健康のために何かしなくては…と思っていてもなかなか取り組めない人も多いと思います。

できることから少しずつ生活習慣を見直してみましょう！

日々の積み重ねが大切です！

まずは1つでも生活の中で意識してみましょう！

☑ 健康づくりのポイント



- ・朝食を摂る
- ・「主食・主菜・副菜」を意識する（外食やコンビニでも単品にならないようにする）
- ・野菜料理をもう1品追加する
- ・減塩を意識する（減塩食品を活用する、麺類の汁は残す）



- ・日常の中で活動量を上げる（階段を使う、こまめに立ち上がる、普段より10分多く歩く）



- ・6時間以上の睡眠時間を確保する
- ・睡眠の質を高める工夫をする（快適だと感じる寝室環境を整える、就寝直前のスマホを控える、入浴で体を温める）



- ・アルコール度数や飲酒量を見直す（適正飲酒量：1日1合
ビール5%500ml、日本酒15%180ml、ワイン14%180ml、ウイスキー43%60ml、焼酎25%110ml）
- ・週1～2日は休肝日を作る



- ・自分だけの禁煙が難しい場合は、禁煙外来への相談も検討する（条件によっては保険適用になる）

最後に…健康診断を受けてそのままになっていませんか？

健診で自分の健康をチェックすることが大切です。

健診を受けて終わりにせず、必要に応じて医療機関への相談や生活習慣の見直しにつなげましょう。

