



▽仕事で帰りが遅く
夕食の時間も遅い



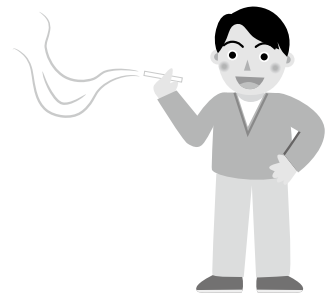
▽間食の量が多い

あなたは大丈夫? こんな生活 していませんか

イラストのような生活を続けていると、内臓脂肪が過剰にたまりやすくなり、生活習慣病にかかりやすくなります。生活習慣病は、運動習慣や食生活などの日常生活と深く関連しています。健康の保持・増進のためには、運動や食生活などで健康的な生活習慣を確立し、定期的に健康診査を受診して早めに異常を発見することが大切です。いつまでも元気に自分らしく生活できるように自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。



▽休みの日には、家でゴロゴロしている



▽喫煙をしている

▽ファーストフード
など偏った食生活
▽麺類はスープも全て飲む



▽歩ける範囲も車で外出する
▽買い物先などの駐車場で建物の近くに停車する

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

ポイント1 **プラス10分**
今より多く体を動かそう

運動習慣のない人が、突然運動に取り組むのは難しいでしょう。そんな時は「ながら運動」をお勧めします。通勤や外出時に息が弾む程度の早歩きをする、自転車通勤にする、掃除や洗濯をいつもよりキビキビ行う、近くのスーパーに歩いて買い物に行くなど、今より10分多く体を動かしましょう。

ポイント2 **プラス1皿**
今より多く野菜を取ろう

偏食や食べ過ぎなどの乱れた食生活が続くと、生活習慣病を招く恐れがあります。多くの人は、野菜摂取量が不足しています。今よりもプラス1皿(約70グラム)の野菜を食べることで理想的な食生活に近づきます。バランスの良い食生活を心掛け、1日に350グラム(1日に5皿程度)を目安においしく野菜を食べましょう。

ポイント3 **みんなで考えよう**
たばこの煙タバコ



たばこの煙には、ニコチンやタールなど200種類以上の有害物質が含まれています。そのため、がんや心臓病などを発症しやすくなります。また、たばこの煙は周囲の人の健康にも大きな影響を与えます。特に、赤ちゃんや子どもは自分の意思で周囲のたばこの煙を避けることができません。家族、社会全体の協力が必要です。

ポイント4 **年に1回受けよう 健康診査**

生活習慣病を早めに発見するためには、定期的な健康診査の受診が有効です。特に特定健診(※)は、自覚症状がほとんどないメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を発見するための健康診査です。メタボリックシンドロームや、そのリスクが高いと判定された時には、生活習慣などの見直しについて専門家から助言を受けることができます。

※特定健診は、各自が加入する健康保険証の発行元の医療保険者が実施します。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。