



まだまだ寒い日が続いており、外に出るのがおっくうになりますよね。でも部屋の中ばかりにいては、運動不足が肥満を誘発し、生活習慣病となってしまうことも考えられます。毎年2月は『全国生活習慣病予防月間』です。日頃の生活内容を見直してみましよう。

## 生活習慣病とは？

食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症、進行に深く関与する病気の総称を言います

**生活習慣病の予防は、日々の運動習慣や食生活、疲労、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直すこと！**

### 食 事

- ・1日3食、規則正しく食べる
- ・野菜(きのこ・海藻)を積極的に食べる
- ・脂肪の摂り過ぎに注意
- ・旬の食材を取り入れる

(例)冬:ブリ、大根  
春:さわら、春菊



脂身や皮は  
控える

### 睡 眠

睡眠不足は疲労感をもたらし  
情緒を不安定にし、  
適切な判断力を  
鈍らせるなど、  
生活の質に大きく影響する



### 運 動

- ・日常生活の中で積極的に体を動かす
- ・自分にあった運動習慣を身につける

(例)エレベーターを使わず  
階段を利用するなど



### 禁 煙

喫煙は血管を収縮させ、  
血流を悪くし、血圧を上げて  
血管に負担がかかる  
動脈硬化や心筋梗塞などに  
かかる危険性が高まる



### よく噛む

よく噛んで食べると満腹に感じる  
→腹8分目に抑えられる  
(目標)1口30回噛む！



(参照)健康づくり支援センターHP

### 適度な飲酒

※1日量(どれか1種類)



缶ビール  
500ml 1本



焼酎  
70ml グラス1/2



日本酒  
180ml 1合



ワイン  
200ml グラス2杯

生活習慣病を予防して  
健康寿命を延ばしましょう

