

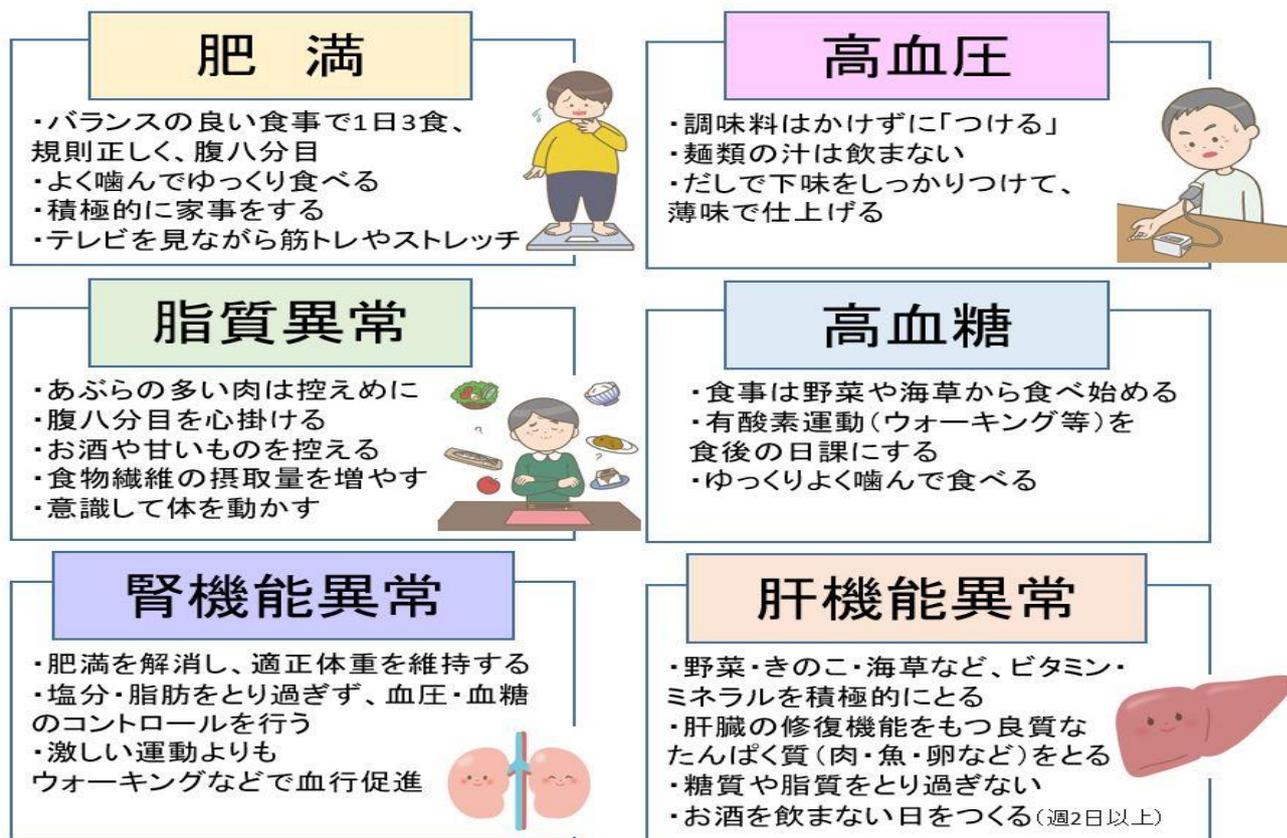
誰もが生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる社会を望んでいます。

みなさんのお体の状態を理解して、運動・禁煙・飲酒・食事のことを考えてできることから少しずつ「健康づくり」のことを考えてみませんか。

1. 生活習慣病を予防しましょう

＊生活習慣を改善することで予防の効果が期待できます。定期的に体の状態を知り病気につながるリスクを早期に発見しましょう。

もしも、健診で以下のことが指摘されたら、コメントのことを参考にして生活習慣を見直して健康生活を取り戻してください。



2. 健診を受けた後「放置」しないで2次検診を受けましょう

＊健診を受けたことに満足して必要な再検査や精密検査を受けないままにいませんか？

検査で「要経過観察」とあったら、一時的な体調の変化や生活習慣などで基準値から外れている場合があります。放っておかず、生活習慣を改善して次の健診を受けましょう。「要再検査」「要精密検査」とあったら自覚症状がなくても病気が隠れている可能性があるため、すすめられた検査を受けましょう。検査を受ける場合は、健診の結果をもって医療機関を受診しましょう。かかりつけ医に相談してみてください。健診の結果は保存して健康管理に努めましょう！



3. 食生活を改善しましょう

＊健康的な食生活5つのポイント！：野菜は一日350g以上・食塩は1日8グラム以下
果物は1日100g・脂肪をとりすぎない・食べ過ぎないようにしましょう。

＊朝食はしっかり食べて夕食は控えめに・香辛料やだしをきかせたり香味野菜を活用したりして塩分を控える・揚げ物よりも「蒸す・煮る・茹でる」で脂肪分をカット・よく噛んでゆっくり食べて食べ過ぎ防止に努めましょう。



4. 日常生活の工夫で体を動かしましょう



- * 習慣的に運動をすることが理想ですが、仕事や育児など様々な理由で取り組むことが難しい人もいます。「運動をしなれば」と一大決心をしなくても日常生活の中で工夫して体を動かしましょう。
- * できるだけ階段を利用・歩ける距離は意識的に歩く・休みの日にはおそうじで運動しながらきれいにしていきましょう。子供と一緒に遊んで体を動かしたり地元のウォーキングイベントに参加したりするのもおすすめです。

5. 楽しくすごしてよい睡眠をとりましょう



- * 休むことと英気を養うことが健康づくりの第1歩です！休養は、休んだり眠ったりして心身の疲労を解消する「休」と余暇を楽しむ「養」の2つの意味があります。
- * 毎朝同じ時間に起きて生活リズムを整える・カーテンを開けて陽の光を浴びる・ぬるめのお風呂に入る・寝る2時間前には夕食を済ませて寝る前にはカフェインやアルコールを控える・寝る前のパソコンやスマートフォンの操作を控えるように心がけましょう。

6. 飲酒はほどほどにしましょう



- * 1日当たり純アルコール摂取量が成人男性では40g以上・成人女性では20g以上飲酒を続けていると生活習慣病のリスクが高まります。
- * 飲みすぎない・週に何日かはお酒を飲まない休肝日を作りましょう。

7. たばこの健康影響を知りましょう



- * 喫煙は、がん・循環器疾患・慢性閉塞性肺疾患・糖尿病・歯周病などのリスクを高めます。
- * 禁煙に取り組む・喫煙時には受動喫煙を生じないように周囲に配慮しましょう。

8. 歯と口を健やかに保ちましょう



- * 正しい口腔ケアを行って、健康で長生きするために一生自分の歯を保つことが大切です。
- * 食事はゆっくり食べる・歯や歯肉をよく観察する・歯は丁寧に磨く・フッ素加工の歯磨きを使う・定期的に検診を受けましょう。

9. ストレスと上手に付き合いましょう



- * いきいきと自分らしく生きるために心の健康を保ちましょう。
- * 適度な運動やバランスの取れた食事、十分な休養を心がけて日常生活の中でストレスをためない・自分のために過ごすゆとりの時間を作る・つらいときは無理せずに周囲の人や専門家に相談しましょう。

10. 地域の活動に参加しましょう

- * 地域のつながりが豊かなほど、健康状態が良いと言われています。
- * 近所の人や友人との交流・地域の自治会やボランティア活動・子育てサークルなどに参加する・様々な世代の方と関わる機会を持ちましょう。

～できることから始めてみましょう！～

