

9月は「健康増進普及月間」です！



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

近年、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。生活習慣病は、日常生活の在り方と深く関連していますので、運動習慣の定着や食生活の改善など、健康的な生活習慣を確立していくことがますます重要になっています。

この機会に運動や食事などの生活習慣を振り返り、健康づくりに必要なことを実践してみませんか。

「運動」:



毎日10分の運動をプラス

10分歩くことで、歩数は1000歩になります。

- ・通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。
- ・いつものエレベーターを階段に。
- ・歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。

通勤通学の行き帰り、散歩気分でなるべく歩いて移動するなど、プラス10分の運動習慣を心がけてみませんか。



「食生活」:



1日にあと70g野菜を食べましょう！

日本人は毎日約280gの野菜を食べていると言われています。しかし、生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。あと70g足りないというわけです。

- ・いつもの食事にもう一皿、野菜をプラス
- ・ベジ・ファースト(野菜から食べ始めること)は、血糖値の急激な上昇を抑えられ、生活習慣病の予防・改善が期待できます。



福島県は、メタボリックシンドローム該当者の割合が全国ワースト4位です

(厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ:令和3年度の数値)



「禁煙」:



まずは禁煙を！

- ・たばこを吸うことは、健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。
- ・副流煙(他人の吸ったたばこの煙)は、多くの有害物質が含まれているため、本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

「健診・検診」:



定期的に自分を知る

早期に自覚症状がないという病気は少なくありません。リスクを早期に発見し、対処していくために、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

※上記は、「スマート・ライフ・プロジェクト」(「健康寿命をのぼそう」をスローガンにした国民運動)を参考にしています