

9月は

健康増進

普及月間です。

～生活習慣病予防～

小さな習慣、大きな健康へ！



生活習慣病を予防するための運動は「歩く（特に早歩き）」だけで十分に効果があります。男性では9,000歩、女性では8,000歩が目安と言われ、10分の歩行は1,000歩に相当します。歩く時間を今より10分増やすことを意識して、習慣として取り入れてみませんか？

歩数と予防できる病気

歩数	中強度の活動時間（速歩き）	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボ（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

12,000歩以上の運動は、健康を害することもあるので歩きすぎに注意！



食事

バランスのとれた適切な量と質の食事を1日3食規則正しく食べることが、健康なからだの土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

- ▶主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけ、バランスよく食べましょう。
- ▶朝食を食べましょう。
- ▶野菜を1皿多く意識して食べましょう。1皿の目安は70gです。
- ▶調味料の量と頻度に注意し、塩分を摂りすぎないようにしましょう。

睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠が悪化することでさまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮のリスクが高まることが指摘されています。

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚「休養感」があることが重要です。



睡眠

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因とされています。

長年たばこを吸い続けていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。たばこをやめれば24時間以内に心臓発作の危険性が減り、1年後には肺機能の改善がみられ、5年後以降は肺がんの危険性も低下し始めるなど、確実に健康の改善につながります。



しっかり
禁煙