

続けてもう一歩!! 運動・生活活動、食生活、こころ、たばこ・アルコール、歯、生活習慣病予防分野の『もう一歩』を紹介します～!

運動・生活活動分野 日常生活の中で意識して動こう!!

1. テキパキ生活で燃やそう「便利は太る?」

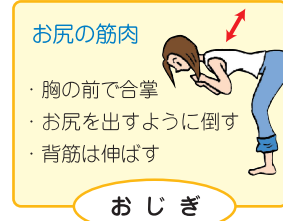
バレーボール20分＝床掃除・洗車20分＝1EX
水泳・テニス10分＝階段の昇り降り10分＝1EX
★1EX(エクササイズ)は体重と同じ位のカロリーが燃える運動量です

40歳代から基礎代謝は急降下

燃えにくい ↓ カラダ!!
若い頃と同じ ↓ 食生活・運動量で
40歳代 2.6kg/年
50歳代 5.2kg/年 **増加**

2. 「スロトレ」少しずつでも効果的

- ①ゆっくり動く ②伸ばしきらない、止まらない ③ゆっくり呼吸 ④5～10回 ⑤最後はほぐす



★スロトレはゆっくり止まらず動くことで、成長ホルモンが多く出て効率よく筋力を増やすトレーニング方法です。

食生活分野

塩分を減らそう!!

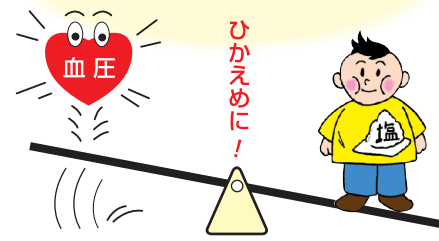
うす味の調理のポイント

- ◎ 天然だしの風味を活かして。(かつお節、昆布、干しいたけなど)
- ◎ 香辛料を効かせよう。(こしょう・カレー粉など)
- ◎ 酸味を上手に使おう。(酢・柑橘類など)
- ◎ 一品だけ塩味をきかす(他の料理は素材の味を生かそう)
- ◎ 調味料をはかって使おう。

1日に男性10g未満
女性8g未満に!

塩分をとりすぎると

塩分をとりすぎると、塩分濃度を薄めるための水分が増えるため、血液量も増加、血圧が上昇します。



こころ分野

ストレスとうまくつきあおう

ストレスを軽くするため、行動をかえてみよう

- イライラしたときは10回深呼吸
- 生活のリズムをくずさない
- 悩みがあったら早めに相談する
- 目標をかなくて自分にこぼろびをあげる
- 日常生活でも意識的に身体を動かす
- 気がかりなことは紙に書いて心に残さない

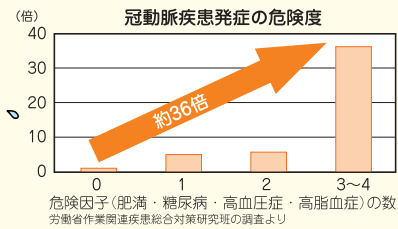
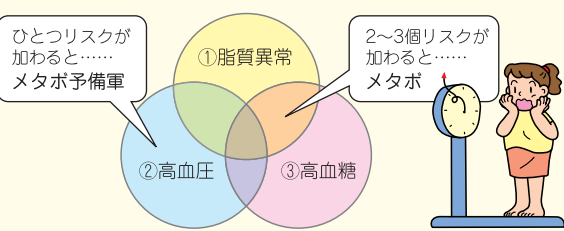
メタボリックシンドローム予防

健康管理のために健診を受け結果を生かそう!!

メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪蓄積(腹囲:男性85cm以上 女性90cm以上)
+①～③のリスクが重なると……

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します。



「まずはお腹のサイズを測ってみよう!」正しい腹囲の測り方

- ① 立位でへその高さで計測します。
- ② 両足をそろえ、両手は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- ③ メジャーが背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。
- ④ 呼吸は意識せず、普通にし、吐きだした終わりに目盛りを読み取ります。

40歳～74歳までのすべての方が対象です

年に1度、特定健診を受け、身体のなかの状態を確認しましょう!

生活習慣病予防分野

骨粗しょう症予防 骨密度を健康に保とう!

骨量は年齢により変化します

骨量を高められる時期! 運動・栄養しっかりと!

骨を丈夫に保つには?
★カルシウムを上手にとろう
★バランスのよい食生活をしよう
★適度な運動をしよう

男性: 転倒・骨折しないよう筋力を保とう

女性: 骨粗しょう症危険域

ホルモンの減少で骨量が減る時期!

がんの予防 がんの早期発見のためにがん検診を受けよう!

～愛知県:がんの罹患率(平成15年)の状況より～
※男女とも60歳以上からがんに罹る人の割合が急増しています。
※女性は40歳から乳がんにかかる人が増えています。

～がんの検診はどんな検査をするの?～

- 〈胃〉造影剤(バリウム)を飲んで、レントゲンを撮ります。
- 〈大腸〉2日分の便を採り、お渡しした容器に入れて提出していただきます。
- 〈肺〉胸部のレントゲンを撮ります。痰が出る人は喀痰検査(3日分の痰を採ります)も行います。
- 〈子宮〉子宮頸部の細胞を一部採って検査します。
- 〈乳房〉視触診+マンモグラフィー(乳房をはさんでX線撮影→40歳以上の方)超音波検査(超音波を出す器具を乳房にあてる→30～39歳の方)
- 〈前立腺〉血液検査

歯の分野

いつまでも明るく、歯を出して笑おう!!

歯の健康づくり得点

| | | |
|------------------------|----|-----|
| 質問に対する答えの点数を○で囲んで下さい。 | はい | いいえ |
| 歯ぐきが腫れることがありますか…… | 0 | 4 |
| 歯がしみることがありますか…… | 0 | 3 |
| 趣味はありますか…… | 3 | 0 |
| 間食をよくしますか…… | 0 | 3 |
| かかりつけの歯医者さんがありますか…… | 2 | 0 |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか…… | 1 | 0 |
| 歯ぐきから血がでることがありますか…… | 0 | 1 |
| 歯磨きを1日2回以上していますか…… | 1 | 0 |
| 自分の歯ブラシがありますか…… | 1 | 0 |
| たばこを吸いますか…… | 0 | 1 |
| 合計()+()=()点 | | |

あなたの歯を失わないために……ワンポイントアドバイス

毎食後、間食後の歯磨きを習慣として身につけましょう。

ときどき鏡を見て歯肉の健康を確認しましょう。

グラグラする・歯肉が赤い腫が出る・歯ぬえといった場合は早めに歯科医院を受診しましょう。

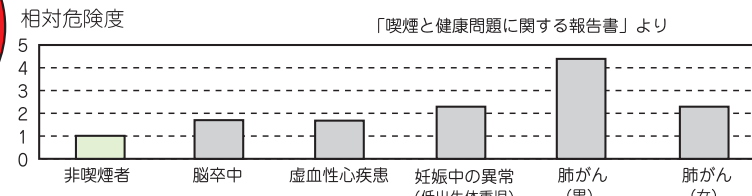
*16点以上あるあなたは歯の健康状態は良好です。お口のために良い生活習慣ができています。

たばこの害を知ろう

たばこ・アルコール分野

楽しく健康的に飲めるお酒の適量を知ろう

喫煙により死亡のリスクが上昇します



たばこをやめたい人に朗報!

医師による禁煙指導は「治療」と位置づけられ、禁煙外来は保険適用となります。医師による禁煙指導や専門家によるカウンセリングを行っています。「いい禁煙」サポートサイト(医療機関の紹介)
<http://www.e-kinen.jp/wcs/search/index.php>

～やってみよう!アルコール依存度チェック～

アルコール依存症は特別な人だけがなるものではありません。あなたやあなたの家族の、お酒の飲み方をチェックしてみましょう。
*当てはまる項目がひとつでもある場合は、アルコール依存症の可能性がります。

- 1日の仕事が終わるとかならず飲みたくなる
- 休日は昼間から飲む
- 毎日3合以上飲む
- アルコールを飲まないで寝付けな
- 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかつたことがときどきある
- 酔うとおこりっぽくなる
- 適量でやめようと思いがながら、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう
- 今日はやめようと思いがながら、つい飲んでしまう
- 酒を飲んだ翌朝、前日のことが思い出せないことがある
- 周囲から大酒飲みと非難されたことがある

～アルコールと上手につき合おう～ 週に2日は休肝日を!

(アルコールが体から抜ける1日) 肝臓が一息つける1日 続けて2日抜きに

