

健康維持のキーワードは

適度な運動

バランスのよい食事

健診
検診

そして

社会参加

をコツコツ続けることです!

日頃の習慣も見直しましょう…

週3日以上運動する習慣がある **OK**

主食・主菜・副菜をバランスよく毎日食べている **OK**

飲酒は休肝日を設け、適量にしている **OK**

タバコはきっぱりとやめる **OK**

お酒の適量とは…

種類(アルコール度数)	1日当たりの適量
ビール・発泡酒(5%)	1缶(500mL)
日本酒(15%)	1合(180mL)
焼酎(25%)	0.5合(90mL)
ウイスキー(40%)	シングル水割り1杯(30mL)
チューハイ(7%)	1缶(350mL)
ワイン(12%)	ワイングラス1杯(120mL)

普段の生活を振り返り、足りないものは今日から実践しましょう!

健康行動ワンポイントアドバイス

「いきなり運動なんて出来ない」、「体を動かすのが面倒」という方には、「ながら運動」がおすすめです。

洗濯や掃除など、家事を意識的にキビキビと行う、テレビを見ながらストレッチや筋トレを行うなど、今より1日10分多く体を動かすことを目指しましょう! 体を動かすことで気分転換やストレス解消にもなります!

1日10分なら早速今日から始められますね!

健康について知りたいこと・分からないことがあれば
私達 保健師に気軽に相談してください。



肥満は怖い…!

肥満を表すこんな項目に、心当たりはありませんか。



BMI(肥満度を図る数値) : 25.0以上

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
注)身長はcmではなくmで計算します

腹囲 : 男性85cm以上・女性90cm以上

※立った姿勢で、へその高さで計測

- 運動不足
- 栄養バランスの偏った食習慣
- 過度の飲酒

心当たりのある方は、以下のような症状を引き起こすリスクが高くなります。

健診結果をチェック!
こんな方は予備軍です。今日から生活習慣を見直しましょう。

高血糖

空腹時血糖 100mg/dL~125mg/dL
ヘモグロビンA1c 5.6%~6.4%

高血圧

収縮期血圧 130mmHg~139mmHg
拡張期血圧 85mmHg~89mmHg

脂質異常

中性脂肪 150mg/dL以上
LDLコレステロール 120mg/dL~139mg/dL
HDLコレステロール 39mg/dL~35mg/dL

これらが更に進行すると、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病、糖尿病合併症(腎不全)になるリスクが高くなります。



「基準値を少し上回っただけだから、まだ大丈夫!」などと思わずに、基準値を超えているものがあれば、一度かかりつけ医に相談したり、生活習慣を見直したりする必要があります。

放置しておくと、だんだん治りにくくなり、大きな病気につながるので、早い段階から行動を起こしましょう!