

みんなで延ばそう！ 健康寿命

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。健康に対する一人ひとりの自覚を高めて、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣を振り返り、健康づくりを実践しましょう。

問合せ 健康づくり課Tel 58-2838

運動

+10(プラステン)..
今より10分多く体を動かそう

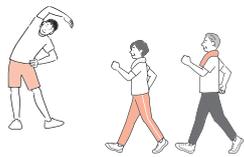
普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。さらに「+10」を1年間継続すると、体重1.5〜2.0kg減の効果も期待できます。
1日の中で「+10」できそうなところを探してみましょう。

テレビを見ながら筋トレやストレッチ、運動施設に通う



夜

散歩、ジョギング、ラジオ体操



朝



家事

キビキビと掃除や洗濯、歩いて買い物

仕事中



軽い体操をする、階段を使う、遠くのトイレを使う

食事

バランスのよい食事を

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩です。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

●**主食**
米、パン、麺類などで、エネルギーのもとになります。

●**主菜**
魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

●**副菜**
野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

おいしく減塩マイナス2g



健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき1日の食塩摂取量はそれぞれ7.5g未満と6.5g未満とされていますが、最近の調査結果によるといざい平均2g程度(濃口しょう油に換算すると小さじ2杯強に相当)上回っている状況です。塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

減塩すると食事がおいしくなくなると思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。酢やかんきつ類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れるとおいしく減塩食を食べられます。また、麺類のスープやだしを全部飲んだり、味付けを確認しないままに卓上調味料を料理にかけたりすることを控えるだけでもかなりの効果が期待できます。

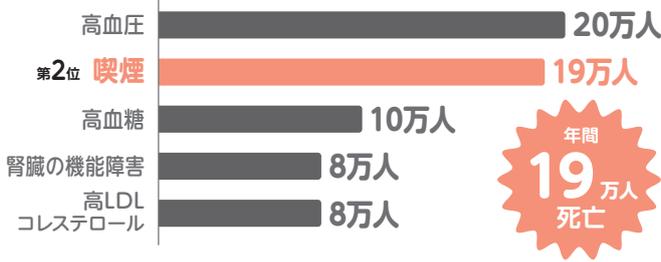


禁煙

命と健康を奪い続ける
たばこの怖さ

日本人が命を落とす 2 大リスク要因が高血圧とたばこ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数
—男女計 (2019年) 上位5位—



出典 スマート・ライフ・プロジェクト

喫煙は、脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。これらの病気のリスクは喫煙を開始する年齢が早いほど増加します。さらに喫煙開始が早いほど、ニコチン依存症の程度が強くなり、喫煙本数が増え、禁煙しにくくなるだけでなく、アルコールをはじめ、違法な薬物乱用に進展しやすくなるのが分かっています。

望まない受動喫煙を「ゼロ」に！



副流煙には喫煙者が吸い込む主流煙よりニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍と多く含まれています。受動喫煙により、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群のリスクが高まります。自分自身や大切な周囲の人のために、禁煙することや受動喫煙をさせないよう配慮する必要があります。

禁煙外来を活用して
上手に禁煙！

喫煙しない時間が続くとイライラするのも、喫煙して落ち着いた感覚になるのも、ニコチン依存症の症状です。ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単なことではありません。禁煙を効果的に進めるための方法の一つとして禁煙外来があります。禁煙外来では、禁断症状を和らげる飲み薬や貼り薬を処方してもらえらるほか、医療スタッフが禁煙成功に向けて励ましてくれたり、無理なく禁煙する方法をアドバイスしてくれます。

心の健康づくり・自殺予防

自殺に関する誤解や偏見をなくし、正しい知識を持って、誰も自殺に追い込まれることのない能代の実現を目指しましょう。

♡心の健康を保つポイント

- 健康的な生活習慣を心掛ける
十分に休養し、規則正しい生活を心掛けましょう。
- 休憩・気分転換を心掛ける
疲れやストレスを解消できるよう、休憩・気分転換をこまめに取り入れましょう。
- 他者とのつながりを保つ
家族や友人など、周囲の人とつながりを持つことが大切です。

♡こころの体温計

- 日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。
- 二次元コードからアクセスしてこころの健康状態をチェックしてみませんか？



♡つらい時には相談しましょう

不安な気持ちを誰かに話すことで、気持ちが和らぐことがあります。身近な信頼できる人や相談窓口へご相談ください。

- ◇能代市健康づくり課 心の相談電話Tel 58-3699
- ◇能代保健所Tel 55-8023
- ◇秋田県精神保健福祉センター こころの電話相談Tel 018-831-3939
- ◇心の傾聴ボランティア サロン
市内のボランティア団体が相談に応じます。開催日は 23 ページに掲載しています。

- ◇こころの健康相談統一ダイヤル ■ 0570-064-556
おこなおう まもろうよ こころ
- ◇よりそいホットライン (24 時間無料対応) ■ 0120-279-338
フリーダイヤル つなぐ ささえる

