



健康増進 普及月間

9月1日～30日

問合せ 健康づくり課 Tel.58-2838

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～

健康増進普及月間とは？

健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。この機会に運動・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。

運動

いつでもどこでも**+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ことが出来ます。さらに+10を1年間継続すると、1.5～2.0kgの減量効果が期待できます。

1日の中で「+10」できそうなところを探してみましょう。

朝は散歩、ジョギング、ラジオ体操ができそう！

仕事中には軽い体操や階段を使うのもいいね！

キビキビと掃除や洗濯するといい運動になりそう！

夜にテレビを見ながら筋トレやストレッチならできそう！

食事

できることから始めよう！

「**増ベジ・減ソル**」

●「**増ベジ（ベジタブル＝野菜）**」

野菜はビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維などの体の調子を整える栄養素をたくさん含んでいます。1日350g、おおむね小鉢5皿分を目標に野菜を食べましょう。

●「**減ソル（ソルト＝食塩）**」

食塩を摂り過ぎないようにすることで高血圧や動脈硬化、脳卒中などさまざまな病気を予防できます。1日7g未満を目標に減塩に取り組みましょう。

野菜をたくさん食べるためのポイント！

- ☐ 茹でたり煮たりして「かさ」を減らす。
- ☐ 冷凍野菜やカット野菜を活用する。
- ☐ 夕食に野菜料理（おひたしなど）を多めに作り、朝食にプラスする。
- ☐ 汁物には野菜をたっぷり入れる。

減塩のポイント！

- ☐ 食品の栄養成分表示で食塩量をチェックする。
- ☐ 麺類の汁は飲み干さない。
- ☐ 調味料は「かける」から「つける」へ。
- ☐ だし、香辛料、酸味、香味野菜などを活用する。

禁煙

禁煙は愛です

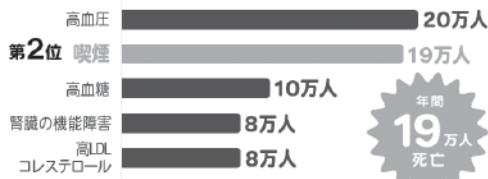
●たばこの怖さ

たばこには5300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。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。喫煙を開始する年齢が早いほど禁煙しにくくなり、病気のリスクも増加します。

また、喫煙は認知症のリスクを2.3倍も高めることや脳卒中や骨折を引き起こすことで要介護状態になりやすいことも分かっています。禁煙は、認知症や寝たきりを予防する観点からも有効です。

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—



●望まない受動喫煙を「ゼロ」に！

喫煙者が吸っている煙だけではなくたばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。



本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。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。自分自身や大切な人の健康のために、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いライラするのも、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。禁煙外来を利用した禁煙の成功率は自力での禁煙より4.6倍高まります。禁煙は、心身ともに健やかさを取り戻し、時間や経済的なゆとりにもつながります。禁煙外来を活用して禁煙を始めませんか。

出典 スマート・ライフ・プロジェクト、
e-ヘルスネット

心の健康づくり・自殺予防

自殺に関する正しい知識を持って誤解や偏見をなくし、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がける
十分に休養し、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・休息・気分転換を心がける
疲れやストレスを解消できるよう、休息・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。
- ・悩みは一人で抱え込まない
つらい時には相談しましょう。不安な気持ちや誰かに話すことで、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。

●相談窓口

- ・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
- ・こころの健康相談統一ダイヤル
TEL 0570・064・556
おこなわう まろうよ こころ
- ・よりそいホットライン
24時間無料対応
TEL 0120・279・338

・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25ページをご確認ください。

●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。「こころの体温計」で、こころの健康状態をチェックしてみませんか。二次元コードからアクセスしてください。



こころの体温計(本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

