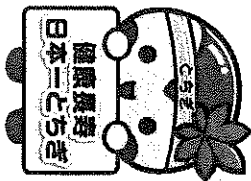


今日からできる！

健康づくり

～食事と運動～



肥満(内臓脂肪)による健康影響



食生活

健診

生活習慣

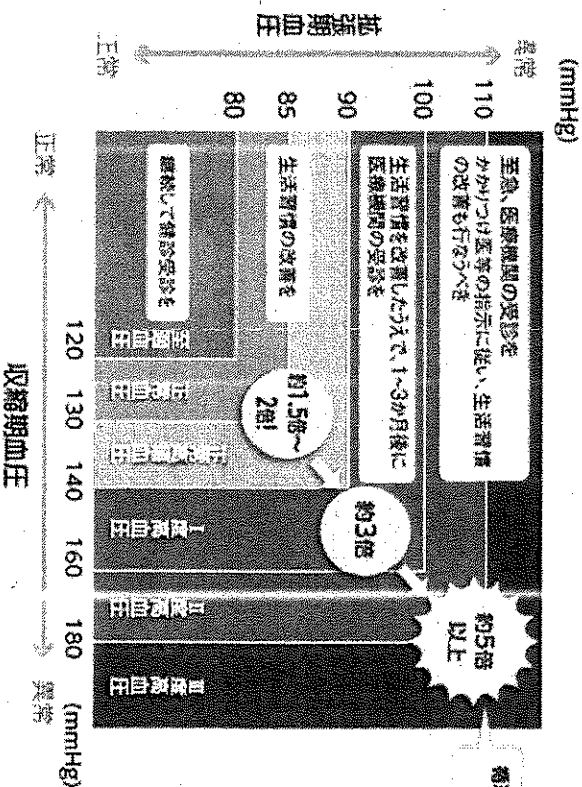
運動
身体活動

「生活習慣病は死亡の原因にもなりますが、生活の質を下げる要因にもなります。」

喫煙

休養

高血圧による健康影響

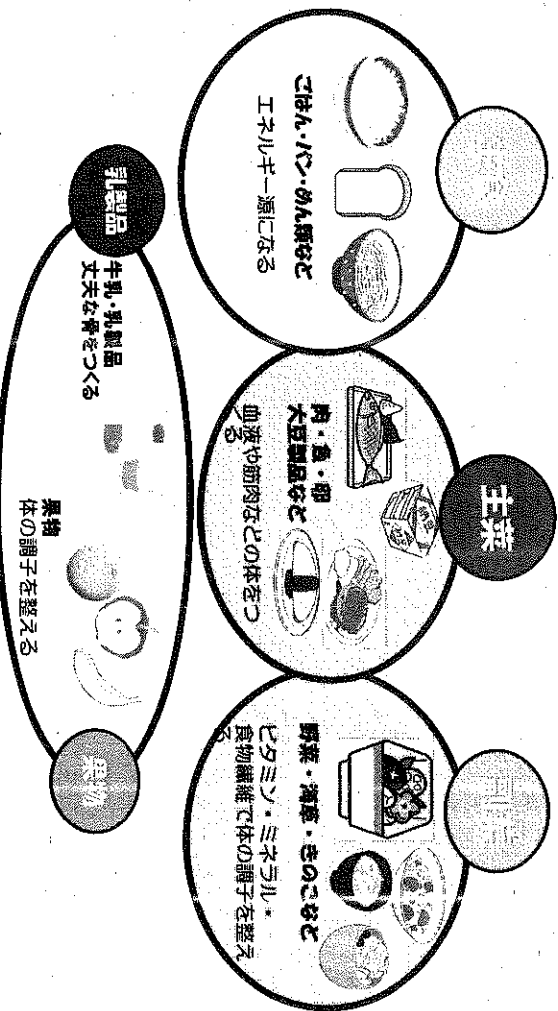


糖尿病の重症化の健康影響



バランスの良い食事とは？

毎食 主食1つ、主菜1つ、副菜2つ + 1日1回 果物や乳製品



着目ポイント

検査方法	検査項目	関連する疾患
身体測定	腹囲 BMI 体脂肪率	肥満
血圧測定	収縮期血圧 拡張期血圧	血圧
血液検査	中性脂肪 HDL-コレステロール LDL-コレステロール AST (GOT) ALT (GPT) Γ-GT 空腹時血糖 HbA1c 尿酸	脂質代謝 肝機能 血糖 腎機能
尿検査	尿たんぱく	腎機能

摂取と消費のバランスに気をつける

肥満と塩分に気をつける

肉類の脂は控えめに、青背の魚・大豆製品・食物繊維を積極的に摂る

お酒は量や時間を決める
肥満に注意

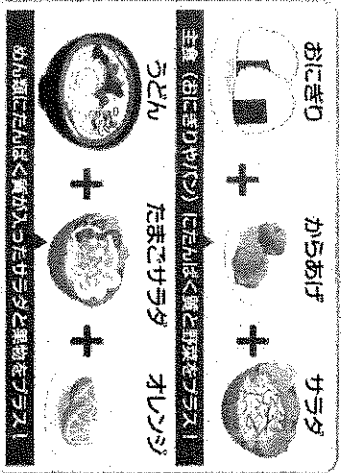
摂取と消費のバランスに気をつける

塩分は控えめにする

お弁当や外食メニューを選ぶとき...

中食を利用するときは、不足しがちな野菜や乳製品、果物類を一品プラスするようにしましょう。外食を利用するときは、主食・主菜・副菜のそろったメニューや野菜の多いメニューを選び、揚げ油を控えるなど、減塩も心がけましょう。

『中食』組み合わせのポイント



『外食』選び方のポイント

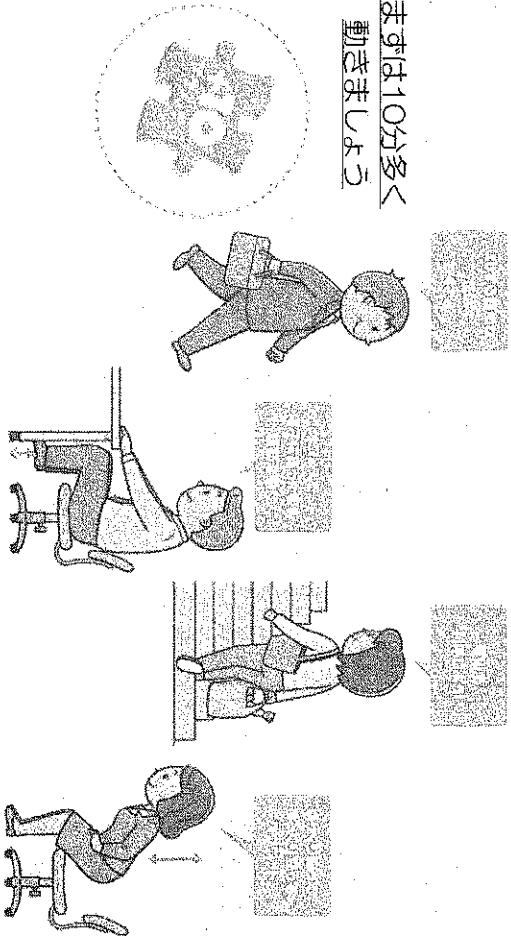


※中食とは：コンビニやスーパーの惣菜、テイクアウト料理

体を動かしましょう

身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん等の生活習慣病やうつや認知症になるリスクを下げます

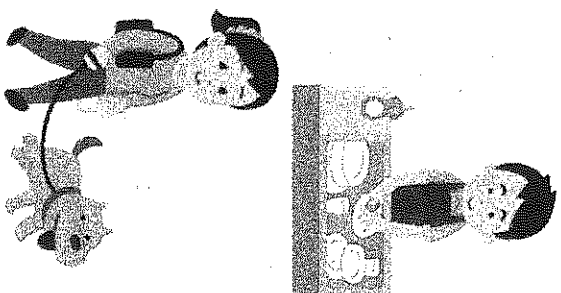
まずは10分多く
動きましょう



身体活動で消費するエネルギー量

料理・血洗い	9~12 kcal
掃除機をかける	27 kcal
風呂掃除	29 kcal
動物と遊ぶ(歩く・走る)	35 kcal
子どもと遊ぶ(活発に)	56 kcal

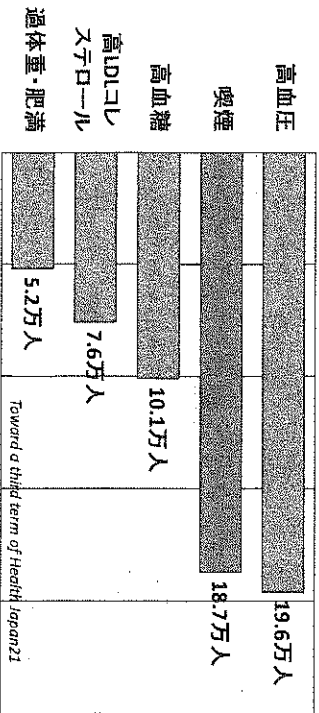
身体活動で消費されるエネルギー量は、活動内容・継続時間・体重によって変わります。



喫煙・受動喫煙による健康影響

日本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—



Toward a third term of Health Japan21

○日本人が命を落とす原因の第2位がたばこ
○このうち、1万5千人が受動喫煙が原因と推定される
○受動喫煙により肺がん・脳卒中・心疾患になるリスクが高まる。

<たばこにより発症しやすくなる病気>

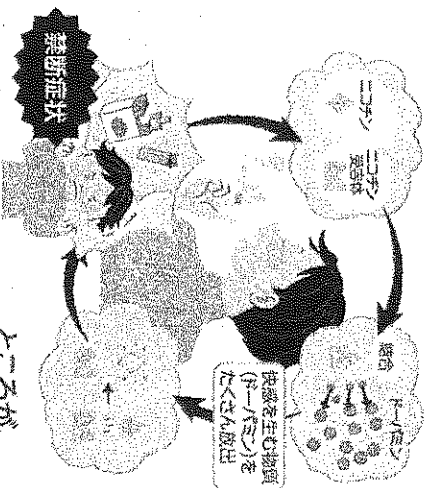
- ・がん
- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・十二指腸潰瘍
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)など
- ・歯周疾患
- ・気管支ぜんそく
- ・胃潰瘍

たばこはなぜやめられない?

■禁煙の足を引っ張るのは、脳に刻まれた「たばこがおいしいかった」という記憶ですが、禁煙補助薬を使うとたばこをまずく感じようになり、心の依存からも薬に離れることができます。

たばこを吸うと...

脳にあるニコチン受容体にニコチンが結合



たばこを吸いたい! ニコチンが欲しい! 依存症になる

ところが、ニコチンはすぐに消える

