

9月は【健康増進普及月間】

→自分の「生活習慣を見直しましょう!」という時期です

いくつ当てはまりますか？

- 40歳以上
- 昔より体重が10kg以上増えた
- お酒をよく飲む
- タバコを吸う
- 睡眠不足
- ストレスが溜まっている
- 炭水化物をよく食べる
- 脂っこい料理をよく食べる
- 濃い味付けが好き
- 甘い飲み物を多く飲む
- 夜中に食べることが多い
- 野菜をあまり食べない
- 移動は車が多い
- 運動習慣がない
- 1日の歩数は7000歩未満



当てはまる項目が多いほど..

生活習慣病リスク↑↑

乱れた生活習慣

- 偏った食生活
- 運動不足
- 喫煙
- 飲みすぎ
- 休養不足



生活習慣病

- 高脂血症
- 肥満
- 糖尿病
- 高血圧
- 高尿酸血症
- 肺気腫
- アルコール性肝障害

放っておくと...



**脳卒中
心臓病**



生活習慣病を予防するための7つのポイント

【ブレスローの7つの健康習慣】

10分多く動くことを意識しましょう

- ①喫煙をしない
- ②定期的に運動をする
- ③飲酒は適量を守るか、しない
- ④1日、7～8時間の睡眠をとる
- ⑤適正体重を維持する
- ⑥朝食を食べる
- ⑦間食をしない

- ・買い物に遠回りで行く
- ・歩いて20分以内は歩いていく



下の言葉も合わせて覚えましょう！

脳卒中を予防するための十ヶ条

- ① 手始めに**高血圧**から治しましょう
- ② **糖尿病**放っておいたら悔い残る
- ③ **不整脈** 見つかれば次第すぐ受診
- ④ 予防には**たばこ**を止める意志を持って
- ⑤ **アルコール** 控えめは薬過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる**コレステロール**も見逃すな
- ⑦ お食事の**塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧ 体力にあった**運動** 続けよう
- ⑨ 万病の引き金になる**太りすぎ**
- ⑩ **脳卒中** 起きたらすぐに病院へ

頑張りすぎず、自分のペースで、十ヶ条を頭の片隅に入れながら予防しましょう！！

