

健康知恵袋

生活習慣病を予防しましょう

◆生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙などの生活習慣がその発症や進行に関与する病気（糖尿病、脳血管疾患、心臓病、脂質異常症、高血圧、骨粗しょう症など）のことをいいます。

生活習慣病は、健康寿命（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）に関わってきます。日常生活のなかでの適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙を実践することで予防ができます。

◆生活習慣改善のポイント

生活習慣病を予防するためには、現在の生活を見直すことから始めましょう。

【食事】

「1日3食食べる習慣を身につける」

特に朝食は、適切な栄養摂取と基本的な習慣、食事リズムを身につけるためにも重要です。

「主食・主菜・副菜をそろえる」

そろえると栄養バランスが整います。加えて乳製品・果物があると、理想的な食事になります。

「食事は野菜から食べる」

野菜やキノコ類から先に食べ、炭水化物を最後の方にとすると、血糖値の上昇が穏やかになります。

「よくかむ」

1口30回以上かんでゆっくり食べることで、少なめの量でも満腹感を感じやすくなり、肥満予防・改善や消化に役立ちます。

【間食】

「間食はなるべく控える」

1度に食べる量を決める、買い置きをしない、個包装されたものを選ぶ、加糖の飲料ではなくお茶や無糖のコーヒーにするなど、とりすぎないようにしましょう。

【塩分】

「減塩する」

塩やしょうゆの代わりに酢や香辛料、だしなどを使ったり、麺類の汁は飲み干さず残すなど、減塩を心がけましょう。

○1日の食塩量の目安

男性 7・5 g未満

女性 6・5 g未満

【アルコール】

「お酒の量を適量にする」

適量を守り、週に2日以上は休肝日を設けましょう。

○1日の適量の目安

ビール 500 ml

ウイスキー

60 ml(ダブル水割り1杯)

日本酒 180 ml(1合)

焼酎(25%) 100 ml(0.6合)

ワイン 240 ml(グラス2杯)

缶チューハイ(7%)

350 ml(缶1本)

【運動】

「運動を習慣にする」

運動習慣は、病気の予防や健康の維持に効果的な生活習慣です。今より1日10分多く体を動かしましょう。

●1日1回は階段を使う

●家事を積極的に行う

●いつもの道を使わずちよつと遠回りして目的地まで歩くなど

【ストレス】

「ストレスと上手につきあう」

趣味をする時間やリラックスできる時間を生活に取り入れましょう。特に睡眠が重要です。

健康な体であり続けるには、生活習慣を見直すことが必要です。生活習慣病をはじめとした重大な病気は、徐々に進行していきます。

生活習慣病は複数ありますが、原因は同じである場合が多いため、ひとつの生活習慣を改善すると、多くの生活習慣病を予防できます。

生活習慣病対策は、まず自分の状態を知ることが大切です。健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。毎年受けることで、基準値内でも年々数値が悪化しているような検査項目に気づくことができます。年に1回の健康診断で、生活習慣病を早期発見し、予防しましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 5517373

