

生活習慣病を予防しましょう

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

日本生活習慣病予防協会では、生活習慣病予防に対する意識の向上と、それによる健康寿命の伸長を目指すために、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定めています。

生活習慣病（高血圧・糖尿病・心臓病・脳卒中など）は、日頃の食生活や運動・喫煙・飲酒などによって起こる病気です。生活習慣病の予防に努めることで健康寿命を延ばし、医療費を抑えていくことが期待されています。

生活習慣病を予防するために

生活習慣病は、食事や運動不足、飲酒、喫煙、不規則な生活など、生活習慣と密接な関係があります。進行すると命に関わるような深刻な病気が多いため、未然に防ぐことが大切です。また、血圧を測定したり、特定健康診査を毎年受診したりして、危険因子の早期発見に努めましょう。

● 食事

- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを意識しましょう。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと取りましょう。

- ・野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせることを意識しましょう。

- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えましょう。

● 運動

- ・今より10分多く体を動かしましょう。

- ・日常生活の中に組み込めるような散歩やジョギング、ラジオ体操、階段の上り下り、ストレッチや筋力トレーニングを行いましょう。

● 禁煙

- ・長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙後1年経つと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約3分の1減少します。肺がんのリスク

が低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10～15年経てば、さまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

● 飲酒

- ・自分の飲酒状況を把握しましょう。
- ・あらかじめ量を決めて飲酒しましょう。

- ・1週間のうち、飲まない日を設けましょう。

● 睡眠

- ・寝る時間と起きる時間を毎日一定にしましょう。

- ・朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びましょう。

- ・就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控えましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ
子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！

子どもと絵本

- 日時／2月26日（水）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 講師／有田川町職員
- 申し込み／2月3日（月）8:30～

開設日時など

あそびのひろば	金曜日（2月7日・14日・21日・28日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00
		14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）