

# 健康寿命をのばしましょう！

## 健康寿命とは

日常生活動作(立つ・座る・トイレに行くなど)が自立している期間のことです。  
健康寿命をのばすことは、元気に活躍できることにつながります！

## 健康診査・健康管理

生活習慣病とは…糖尿病・高脂血症・高血圧症・心疾患・脳血管疾患・がん など

**食事や運動、休養、喫煙、飲酒**など  
生活習慣の乱れが発症のリスクになります！



自身の健康状態をチェックしましょう！

**血圧** 収縮期血圧(最高血圧) **135mmHg以上**  
拡張期血圧(最低血圧) **85mmHg以上** 高血圧が疑われる。



**BMI** 【体重(kg)】÷【身長(m)】÷【身長(m)】  
18.5未満 低体重(やせ) 18.5以上25未満 普通体重 25以上 肥満

**健康診査・がん検診**  
健康診査・がん検診を毎年欠かさず受け、結果をこの手帳に保存し前年と比べてみましょう。

## 身体活動・運動

生活習慣病の予防・改善や、メンタルヘルスの維持・改善にも効果をもたらします。

### 座位時間を減らしましょう！

30分に1回立ち上がってストレッチをしましょう。

### こまめに体を動かしましょう

積極的な階段の活用、家事や仕事をしながらのストレッチなどを行いましょう。

**「しっかり運動」にこだわらず  
継続できる運動を行いましょう！**

※気軽に取り組める  
体操・ストレッチはこちら



実践したい運動を宣言しましょ！

## 栄養・食育推進

### いつもの食事に野菜を増やしましょ

- ・朝ごはんでは生活リズムを整えましょ。
- ・主食・主菜・副菜を揃えましょ。

主食	ご飯・パン・麺
主菜	肉・魚・たまご・大豆料理
副菜	野菜・きのこ・いも・海藻料理 等

**1日に野菜を350g以上  
摂りましょ！**

Let's  
ましベジ!

めやす

生野菜 両手で3杯分   
加熱した野菜 片手で3杯分 

- ・お惣菜・カット野菜・冷凍野菜・野菜ジュースなどもうまく活用ましょ。



# たばこ

## 健康への影響

- ・煙には依存性の高いニコチンや発がん性物質等が含まれます。
- ・がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・心疾患・歯周病などの疾患の発症リスクを高めます！

## 受動喫煙とは

喫煙者以外の方がたばこの煙を吸い込むこと

特に妊婦やこどもに悪影響を及ぼします。



※加熱式たばこを含みます。

## 吸わない人↓

- ・禁煙の飲食店を選び、受動喫煙を避けましょう。
- ・こどもにたばこを吸わないように伝えましょう。

## たばこを吸う人は禁煙に挑戦しましょう

### 禁煙宣言をしましょう！

年 月 日から禁煙をします！

吸いたくなったら \_\_\_\_\_ をします！  
例) 歯磨き、運動、音楽を聴く…など



# こころの健康

ストレスに強い体のためには、生活リズムを整えることが大切です。

## 1日の始まりに…

- ・毎朝決まった時刻に起きましょう。
- ・朝起きたらまずはカーテンを開けて日光浴をしましょう。
- ・朝食を必ずとりましょう。

## 3食をしっかりとりましょう

- ・エネルギーとなる炭水化物、それをエネルギーに変えるビタミンBなどをバランスよくとりましょう。

## 良い睡眠のために…

- ・就寝2～3時間前の入浴を心掛けましょう。
- ・就寝1時間前から照明を暗くしましょう。

## 笑うことはストレス解消のカギ

- ・自律神経のバランスを整え心の緊張をほぐす働きや、ストレスホルモンの分泌を抑える働きがあります。

意識して笑顔をつくることも効果があります。



# アルコール

普段お酒を飲む量はどのくらいですか？

を ml(合)位

**摂取している純アルコール量(g)を計算しましょう！**

$$\text{式: 量(ml)} \times \text{アルコール濃度(\%)} \div 100 \times 0.8$$

純アルコール量(摂取上限の目安)

男性…20gまで 女性…10gまで

純アルコール量 約10g

- ビール(5%) 中びん半分 (250ml)
- 焼酎(25%) 50ml
- 日本酒(15%) 0.5合(90ml)
- ウイスキー(40%) シングル1杯(30ml)
- ワイン(12%) グラス1杯(100ml)
- 酎ハイ(7%) 缶半分 (175ml)



## 多量飲酒の影響

- ・肝疾患・脳血管疾患のリスクが上昇します。
- ・アルコールに依存し、これまで通りの日常生活や社会生活が継続できなくなるリスクがあります。

# 歯の健康

セルフケアとプロケアを取り入れましょう！

### セルフケア

- ・正しく歯を磨きましょう。
- ・フロスや歯間ブラシを使いましょう。
- ・フッ素入り歯磨き剤を使いましょう。

### プロケア(歯科検診など)

- ・むし歯や歯周病等のチェック。
- ・歯みがき方法や生活習慣の保健指導を受けましょう。

## 歯みがき(歯ブラシ)の基本ポイント

- ・歯と歯ぐきの境目に毛先を当て、小刻みに動かしましょう。
- ・就寝中に口の中の菌が増えるため、念入りに歯みがきしてから寝ましょう。

## お口の体操(機能の改善・向上)

この動作を1セットとして、1日30セットが目安

のどの奥が見えるまで…

①「あー」と口を大きく開く

頬と首すじに張りを感じるように…

②「いー」と口を大きく横に開く

ひよっとこ顔のお口です

③「うー」と口を強く前に突き出す

舌のつけ根に刺激を感じるように

④「べー」と舌を下に伸ばす