

あなたの今の生活を見直して、 改善の目標を挙げてみましょう

成人病にならないためには



★ 定期的に健診を受け、自分の健康状態を把握する

★ 運動習慣を身につける

★ 食習慣を改善する

運動習慣や食習慣の改善のためには、現在の生活の中でできそうなことから始めることが大切です。実行できそうな生活改善の目標を、次の項目から選んでみましょう。

運動習慣について

※自分ができそうなものを選んでみましょう。

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1日1万歩以上歩く | | <input type="checkbox"/> テレビのCMの間は簡単な体操をする |
| <input type="checkbox"/> 短い上り下りは階段を使う | | <input type="checkbox"/> 朝起きたら、簡単な体操をする |
| <input type="checkbox"/> 必ず1日15分以上歩く | | <input type="checkbox"/> 寝る前に簡単な体操をする |
| <input type="checkbox"/> 掃除などの家事で体を動かす | | <input type="checkbox"/> 週に3回以上30分以上の速歩をする |
| <input type="checkbox"/> 毎日簡単な筋力トレーニングをする | | <input type="checkbox"/> 週末はサイクリングか長距離を歩く |
| <input type="checkbox"/> 車での移動は控え、徒歩や自転車で移動する | | <input type="checkbox"/> 職場では階段を使う |
| <input type="checkbox"/> 昼休みに簡単な運動をする | | <input type="checkbox"/> 日中の空き時間にストレッチをする |
| <input type="checkbox"/> 買い物の際はなるべく歩く | | <input type="checkbox"/> スポーツクラブに入って定期的に運動する |

食習慣について

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 肉の変わりに魚を食べる日を週に必ずつくる | <input type="checkbox"/> 喉の渇きは清涼飲料水でなくお茶にする |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物・炒め物よりも「蒸した・煮込んだ・ゆでた」料理を多くとるようにする | <input type="checkbox"/> 缶コーヒー等を飲む時は必ず無糖にする |
| <input type="checkbox"/> 家族の食べ残しを食べない | <input type="checkbox"/> 間食を買う時は必ず栄養表示を見る |
| <input type="checkbox"/> てんぷらなど揚げ物はなるべく避ける | <input type="checkbox"/> 今より間食の量を1割以上減らす |
| <input type="checkbox"/> 食事をなるべく和食にする | <input type="checkbox"/> 間食は決めた時間以外は食べない |
| <input type="checkbox"/> ご飯やラーメンの麺の量を今より1割減らす | <input type="checkbox"/> ソースやしょうゆは「かけず」に「つける」 |
| <input type="checkbox"/> 食事の時、野菜のメニューから食べる | <input type="checkbox"/> 塩分を減らすためレモンや酢をかける |
| <input type="checkbox"/> 海藻類を今より多く食べる | <input type="checkbox"/> 食事や間食の記録を毎日つける |
| <input type="checkbox"/> 夜食は摂らず、翌朝まで我慢する（朝食べる） | <input type="checkbox"/> お酒を飲む日を週1日以上減らす |
| | <input type="checkbox"/> 暑いときの一気に飲みは止める |



上記の他に、自分のできそうな目標はありませんか？また、自分がチャレンジしたかったスポーツや体操はありませんか？できそうなものがあればチャレンジしてみましょう！

成人病にはストレスも大敵！早めに解消を！ ストレス解消ワンポイント！

- 公園などの散歩…森林浴で深呼吸をし、気分リフレッシュ
- お笑いなどで笑う…笑い顔で血流の改善に繋がりストレス解消
- 音楽を楽しむ…自分の好きなジャンルの音楽を聴くことで気分転換
- マッサージを受ける…血行が良くなり体のストレスの改善ができる
- ゆっくりティータイム…外でも家でも自分の好きな飲み物を飲んでホットする



喫煙習慣のある人は今すぐ禁煙を！



タバコには200種類以上もの有害物質が含まれ、そのうち約40種類以上は発がん性物質といわれています。喫煙習慣は、がん発症率を高めるだけでなく、血管の収縮によって血圧を上昇させ、動脈硬化も促進させます。動脈硬化は、脳卒中や心臓病等の循環器系疾患を引き起こすことにも繋がります。喫煙習慣のある人は、メタボリックシンドロームにならないためにも、運動や食事の改善と一緒に禁煙にも取り組みましょう。