

生活習慣病を
予防しよう！

あなたも今日から みなおし隊！

緑区生活習慣
みなおし隊



み

みんな 必ず受けよう健康診断！

特定健康診査やがん検診、今年はもうお済ですか？「忙しいから」と見送らず、定期的に健診を受けて自分の体の状態を知りましょう。〇〇記念日やお誕生月など、毎年時期を決めて受診するのもよいでしょう。

ど

どんどん歩こう！みんな誘って健康ウォーク！

ウォーキングは、心肺機能を鍛えながら効率よく体脂肪を燃烧することができます。10分歩くと約1000歩。無理のない歩数から始め、1日1万歩を目指しましょう。ウォーキングコースも歩いてみましょう。

い

料理はうす味、腹八分！

生活習慣病は、食生活を改めることでその危険度が大きく減少します。特に、塩分の取りすぎ・食べすぎに気をつけることが重要です。まずは自分の食生活の問題点に気づき、簡単なことから挑戦してみましょう。

く

区民で目指そう8020！年に2回の歯科健診！

80歳になっても20本以上自分の歯を保てると、食生活にほぼ満足できると言われています。いつまでも、食事や会話を楽めるよう、かかりつけ歯科医をもち、年に2回は歯科健診を家族みんなで受けましょう。

み

みんなでコツコツ貯筋体操！

年を重ねるごとに、筋力が低下してきます。筋力が低下すると転倒したり、骨折したり、くじいたり日常生活に支障をきたします。毎日コツコツ筋力トレーニングをすることで、筋力の低下を防ぎましょう。

な

なにがなんでも禁煙実行！

「やめよう」と決めれば、禁煙は思ったより、「楽に」「がまんせずに」達成することができます。薬や周囲のサポート、コツを知ってスタートしましょう。禁煙したい気持ちを持ち続け、何度でもチャレンジすることが禁煙成功の秘訣です。

お

お酒はほどほど 週に2日は休肝日！

日本酒1合を肝臓が分解するのに約3時間かかります。飲む量が増えれば、それだけ時間がかかります。アルコールで酷使した肝臓や胃腸をリフレッシュさせるために、週2日（連休）の休肝日をつくりましょう。

し

しっかり睡眠 早寝早起き！

睡眠時間には個人差があり、長さは問題ではありません。質の良い睡眠を得るために、22時頃の就寝がとて良いとされています。22時が無理でも日付が変わるまでには、就寝する事をお勧めします。