

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

介護を必要とせず、健康に問題のない状態で日常生活を送れる期間のことを健康寿命といいます。健康寿命を伸ばすためには、運動、食事、禁煙、健診・検診の受診など、健康について心がけることが大切です。人生を長く楽しむために、日常の生活習慣を少し変えてみませんか？

1 運動 ～適度な身体活動・運動でいつまでも若々しく～

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？

◎歩く時は、歩幅を広くしたり、早歩きしてみましよう。

◎毎日の家事も、キビキビとからだを動かすことを意識してみましよう。

◎近い距離は車やバイクなどの乗り物ではなく、できるだけ歩いてみましよう。

プラス10分



2 食事 ～毎日の元気は、バランスのよい食事から～

つつい食べ過ぎてしまうこともあるかもしれません。塩分やエネルギーを摂り過ぎないように心がけながら、「食欲の秋」を楽しみましよう。野菜が不足気味な方は、もう1皿野菜料理を増やしてみましよう。

◎主食プラス主菜プラス副菜を基本に、野菜をたっぷり摂り、バランスのよい食事を心がけましよう。

◎ゆっくりよく噛んで、腹八分目を心がけましよう。

◎塩辛い食品を控えめにし、塩分を摂り過ぎないようにしましよう。

◎お菓子や油料理（揚げ物やマヨネーズを使った料理等）を食べ過ぎないようにしましよう。

◎一日3食規則正しく食べ、就寝3時間前までに食べましよう。

プラス1皿



3 禁煙 ～たばこの煙を吸わない健康社会を～

たばこを吸うと、がんや心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等にかかりやすくなり、糖尿病や脂質異常症、歯周疾患を悪化させると言われています。

健康によくないと思いつつ、なかなかやめられないたばこ。やめられないのは、あなたの意志が弱いからではありません。たばこに含まれる依存作用が原因です。たばこの害は吸う人だけでなく、吸わない人にも及びます。

たばこを吸う人も、吸わない人も、それぞれの立場から禁煙について考えてみましよう。

禁煙にチャレンジしませんか？

◎禁煙開始日を決めてみましよう。

◎まわりの人に禁煙宣言をしたり、宣言書を作ってみたりしましよう。

◎たばこを吸いたくなるような場所や状況を避けましよう。

◎禁煙外来を活用すると、楽に、確実に、高額な費用をかけずにやめられます。

◎まわりに禁煙をしている人がいたら、協力しましよう。

マイナス たばこの煙

