生涯の健康づくり
おとな編

アルコール　たばこ　生活習慣病　休養・こころの健康づくり　環境　身体活動・運動　栄養・食生活　歯の健康

気になるところをチェックしましょう

わたしの取り組み目標

わたしは健康づくりのために、

____

に取り組みます。　平成　年　月　日

描いてみよう！

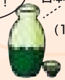
5年後・10年後の
「健やかなわたし」「元気なまち」

アルコール

お酒は1合まで、休肝日は週2回
未(3)成年にはすすめない

1日にいずれかひとつがめやす

週に2日は
休肝日を！


日本酒(15度)
1合
(180ml)

ウィスキー(43度)
ダブル1杯
(60ml)

ワイン(12度)
グラス2杯
(200ml)

ビール(5度)
中ビン1本
(500ml)

焼酎(35度)
0.4合
(80ml)

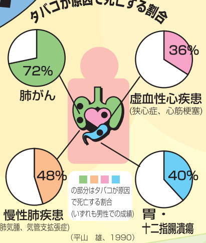
食べながら
ゆっくり飲もう！

妊娠中・授乳中の人
飲まないで、吸わないで!!
未成年の人
飲まないで、吸わないで!!

たばこ

分煙、そして禁煙へ

たばこはいろいろな
病気を招きます


タバコが原因で死亡する割合
72%
肺がん
36%
虚血性心疾患
(狭心症、心筋梗塞)
48%
慢性肺疾患
(肺気腫、気管支拡張症)
40%
胃・
十二指腸潰瘍
🟩🟧🟥🟦
の部分はタバコが原因
で死亡する割合
(いずれも男性での成績)
(平山　雄、1990)

吸わない人にもたばこの害が！

本人が吸い込んだ煙
(主流煙)

主流煙を1.0とした場合

吐き出す煙
+
たばこから立ちのぼる煙
(副流煙)

ニコチン	2.8倍
血圧をあげたり心拍数を増やして心臓に負担をかける。血糖値をあげる可能性も。	
一酸化炭素	4.7倍
ヘモグロビンと結びついて血液が酸素を運ぶのを妨げるため、心臓の負担が大きくなる。	
タール	3.4倍
発がん物質が多く含まれ、肺やのど、気管などのがんの原因に。また、肺機能を低下させる。	

禁煙を成功させる秘訣

たばこは依存物質であるニコチンを含んでいるため、やめようと思ってもなかなかやめることができません。ニコチン切れ症状が強い人には、ニコチン代替療法が効果的で、成功率も高くなっています。

ニコチン代替療法

薬から微量のニコチンを補給することで、ニコチンの離脱症状をやわらげます。

ニコチンガム
- ●ニコチン切れ症状が弱い人向け。
- ●ガムのように噛んだ後、ほおと歯ぐきの間にはさむ。
- ●薬局で購入可能。

ニコチンパッチ
- ●ニコチン切れ症状が強い人向け。
- ●皮膚に貼って使用します。
- ●医師の処方が必要です。

ニコチンパッチの処方については、かかりつけ医や禁煙外来などに相談してみましょう。インターネットを利用した禁煙プログラムも高い禁煙率を生んでいます。

禁煙について知りたい方は
健康増進課　381-9059
までご相談ください。

生活習慣病

見直そう生活、
受けよう健(検)診

5つの生活習慣

食習慣
運動習慣
喫煙
飲酒
休養

生活習慣病
生活習慣の改善により予防する

- ●高血圧症
- ●糖尿病
- ●高脂血症
- ●歯周病　等
- ●がん
- ●脳卒中
- ●心臓病

◎**自分自身をきちんと知ろう**
- ・自分の生活習慣を振り返り、よいところ、見直すところをきちんと把握しましょう。

◎**自分の体は自分で守ろう**
- ・定期的に健康診査を受け、かかりつけ医を持ちましょう。
- ・健康手帳を活用し、指摘された事項（高脂血症・高血圧疾患・糖尿病等）については、継続的に医師に受診しましょう。

歯の健康

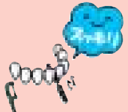
歯の健康は、
毎日の歯みがきと、食習慣の見直しから

8020 ～80歳になっても歯を20本残して、何でもおいしく食べましょう～

歯みがき

ごちそうさまの後は
家族みんなで、
歯みがき開始！

小学3年生までは
大人が仕上げみがき


歯間清掃で、
息さわやか！

おやつ

おやつは1日2回以下。
おいしく食べて、歯も元気。

アメ・ジュース・スポーツドリンク要注意。
だらだら飲食しないで！　歯がとけちゃうよ～

定期歯科健診

痛くなくても、歯医者さんに！
定期的に「歯と歯ぐきの健診」と「歯石除去」

フッ素を使おう

栄養・食生活

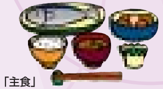
楽しく・おいしく・バランスよく

朝食をとりましょう

夜遅い時間の飲食を控えましょう

楽しく食事が出来る時間を
設けるように心がけましょう

バランスがとれた食事を心がけましょう


ご飯やパンなどの「主食」
肉や魚などのおかず「主菜」
野菜中心のおかず「副菜」
この組み合わせを食卓の基本
にしましょう!!

適正体重を知りましょう

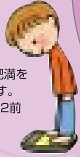
●適正体重の出し方

適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

●BMIの出し方

BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、肥満を測る目安として、よく使われる体格指数です。もっとも病気にかかりにくい状態がBMI=22前後といわれております。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



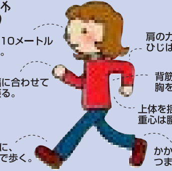
BMI判定表（日本肥満学会）

25以上	肥　満
18.5以上～25.0未満	正常域
18.5未満	や　せ

身体活動・運動

歩くことから健康を

あと1,000歩歩こう！
気の合う仲間・家族で体を動かそう


ウォーキングは、正しいフォームで
視線は数10メートル先を見る。
肩の力を抜いてひじは直角気味に。
腕は歩幅に合わせて大きく振る。
背筋を伸ばして胸をはる。
上体を揺らさず、重心は腰に。
歩幅は広めに、大また気味で歩く。
かかとから着地し、つま先で蹴り出す。

これだけ食べたらこれだけ運動を！

80kcalの摂取量の目安

ごはん<55g>	軽く半分
どらやき<29g>	2/5切れ
大福もち<34g>	1/2個
あんぱん<30g>	1/3個
缶コーヒー<175ml>	7分目
缶ジュース<160ml>	6~7分目

80kcalの消費量の目安
運動による正味エネルギー消費量により計算
(40歳代で体重男性60kg女性50kgの場合)

普通歩行（通勤・買物）	男41分 女52分
ジョギング（120m/分）	男14分 女18分
急ぎ足	男25分 女31分
家事一般（そうじ）	男51分 女64分

地域の運動施設を利用しましょう。

市の運動施設
総合体育館　355-1110
中央武道館　380-2100

休養・こころの健康づくり

仲間と一緒に生きがいづくり

S・T・R・E・S・Sで
ストレスを予防しましょう

S Sport 運動
適度な運動は心も体も快活にします。

T Travel 旅行
隣の町を歩いたり、ハイキングに行くだけでも気分転換になります。

R Recreation レクリエーション
自分にとって楽しいことを実行しましょう。

E Eating 食事
1日3回、その時の体調に合わせた食事をしましょう。

S Sleep 睡眠
12時前には寝床に入り、十分な睡眠をとりましょう。

S Smile 笑顔
笑顔は人間関係を円滑にするだけでなく、体の免疫力を活性化します。

質の高い睡眠をとるために

- ●食事は、床に就く3時間前までにすませましょう。
- ●アルコールに頼らない。
  （かえって、深い眠りがとれません）
- ●日中に適度な運動を！
  （できれば日光を浴びて）
- ●ぬるめのお風呂で、リラックス！
- ●やわらかすぎない寝具を選びましょう。

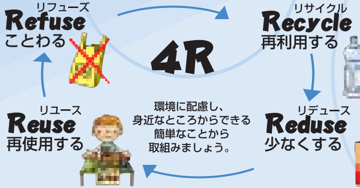
悩みごとは早めに相談しましょう。

相談窓口　心配ごと相談
（木曜日　午後1時～3時）
社会福祉協議会　353-2288

環　境

捨てない・汚さない・住みよいうらやす

資源豊かな未来のために、4Rの推進を！



環境に配慮し、
身近なところからできる
簡単なことから
取組みましょう。

~~大気汚染　大量のゴミ~~
~~騒音・振動・悪臭~~

すみやすい社会を目指して！
自転車・公共機関を利用しましょう。