



2月は全国生活習慣病予防月間

生活習慣病の予防を中心に、その普及・啓発を行う日本生活習慣病予防協会では、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、健康寿命の伸長を目指すために、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め啓発活動を行っています。基本テーマである「“一無・二少・三多”による生活習慣病予防」とともに、年度ごとの強化テーマと併せて情報発信をしています。今年のスローガンは「休養で 病気予防し 健康長寿」で、“多休（しっかり休養をとる）”をフォーカスし、「健康づくりのための休養のすすめ」を強化テーマとして展開していきます。



生活習慣チェック

生活

- ・ 40 歳以上
- ・ 睡眠不足
- ・ お腹がぽっこり出ている
- ・ お酒をよく飲む
- ・ タバコを吸う
- ・ ストレスが多い
- ・ 20 歳より 10kg 以上増えた
- ・ 十分に休養できていない

食事

- ・ 野菜や海草類をあまり食べない
- ・ 炭水化物を好んで食べる
- ・ 脂っこいものや濃い味が好き
- ・ 深夜に飲食をする
- ・ 朝食を食べないことがある
- ・ 間食をする
- ・ 早食い、ながら食いが多い
- ・ 外食やレトルト食品が多い

運動

- ・ 運動不足
- ・ 移動は車を使う
- ・ 1 日 7000 歩未満
- ・ 階段を使わない
- ・ 継続しているスポーツはない

○生活の項目で、5 個以上あてはまる方は、要注意！

食事や運動など生活習慣全般の見直しが必要です。

○食事の項目で、5 個以上あてはまる方は、要注意！

食事は規則正しく、腹八分目でバランスよく食べましょう。

○運動の項目で、3 個以上あてはまる方は、要注意！

体を動かすことは心身機能を高め、ストレス解消にもなります。

3つの項目のうち2つ以上要注意の方は、生活習慣病リスクが高くなっています。生活習慣改善に取り組みましょう！

※持病のある方は医師と相談しながら改善していきましょう。

生活習慣病予防のコツ（一無・二少・三多）

・禁煙、無煙

喫煙は癌をはじめ心血管疾患、脳血管疾患などあらゆる生活習慣のリスクを高めます。また、周りの人に、その害を撒き散らすことにもなります。



・少食



満腹まで食べる習慣をやめ、腹八分目でやめるよう心がけましょう。偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。

・少酒

アルコールは飲み過ぎには注意をしましょう。できるだけ控えるようにし、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度（アルコール量約20g）までにしましょう。



・多動

身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。まずはよく歩くことが大切です。日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

・多休

睡眠は1日7～8時間、仕事をしない休日を1カ月に6日以上取って、心と身体をしっかりと休めましょう。



・多接

多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味を持ち創造的な生活を送りましょう。趣味や目的を持って生活している人は何歳になっても生き生きしています。

しっかりと休養するために

◎1日6～8時間の快眠

規則正しい生活習慣と適度な運動をすることにより、質のよい睡眠をとることができます。



◎月6日以上の日

疲れがたまっている人は家でのんびりと疲労回復し、元気な人は外へ出て身体を動かしてストレスを解消しましょう。こころの切り替えは大切です。

◎1日30分以上の気分転換

忙しくても、1日30分以上は自分のために時間を使い気分転換しましょう。

(日本生活習慣病予防協会 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>