

**40代** 仕事に追われ、健康管理の  
大切さを忘れていませんか

家庭生活、社会生活で一番中心になる時期です。「がんばらなくては、やらなくては」という気持ち先立って、体も心も酷使していませんか。四十代の生活習慣で、老化の進行、成人病の発症等に大きな個人差がでてきます。家庭、仕事忙しい時期ですが、健康あつての人生です。心のゆとりを忘れずに健康的な生活を送ることが大切です。



健康アドバイス

- ストレス解消をはかりましょう
- 塩分を控えて高血圧予防をはかる
- 四十歳からは、年一回は健康診断を受けて健康チェックを
- 四十歳から市が交付する健康手帳で自分の健康管理を

**50台** 感じていきますか  
心と体の変化を

男性は仕事で管理職につき、何かとストレスの多い時期です。女性は閉経によりホルモンのバランスが悪くなり更年期障害がおこりやすい時期です。心と体の相互作用が大きく、心身のバランスがとりにくい傾向にあります。早く心と体の変化に気づき、それに対応していくことが大切です。また、体が硬くなったり、血圧が高くなったり、老化を遅らせる健康生活を考えていきましょう。



健康アドバイス

- 食事はゆっくりと腹八分目に
- カルシウム、ビタミンを多くとる
- 体の柔軟性を維持する体操（ストレッチなど）をしましょう
- 適正体重を維持する

**60代から** 生きがい、楽しみを  
持っていますか

仕事や家事から少し解放され、自分の時間が持てる時期です。そのため、新たな生きがいや楽しみを見いだすことが大切です。また、寝たきり、痴呆への不安、大切な人の死による孤独など何かと気持ちが沈みがちにもなります。しかし、「自分のことは自分です」といった前向きな気持ちで、これからの健康管理をしていくことが大切です。



健康アドバイス

- 生きがい、楽しみを持ち、親戚や友人との交流を大切に
- 食事は、魚、野菜を多くとる
- かかりつけの医者を決めて、健康相談を

蒲郡市保健センターでは、健康づくりに関するいろいろな事業を行っています。上手に活用して、自分の健康づくりに役立ててください。

問い合わせ 蒲郡市保健センター ☎67-1151