



# 9月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

## 健康寿命の延伸のために

9月は「健康増進普及月間」。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。今回は、健康寿命を延ばすための秘訣をご紹介します。

### 動くことを意識しよう

健康づくりのための運動には、強い運動やスポーツは必要なく、生活の中で活動量を増やすだけで運動になります。

一日の平均歩数は、男性約7千歩、女性約6千歩ですが、この10年で約千歩も減少しています。まずは、プラス千歩(約10分の運動)を目標に動きましょう。

プラス千歩するには、生活の中で「動くこと」を意識してみよう

- ・ 遠い駐車場に車を停める
- ・ 階段を利用する
- ・ こまめに掃除する など

### 1st 野菜ファースト

愛知県は、野菜の摂取量が全国ワースト1位です。野菜の量を多くすることも大切ですが、

### 簡単!! 野菜たっぷりメニューの紹介

#### レンジでキャベツ

1人分(48キロカロリー)

材料: キャベツ100グラム  
ツナ缶 1/4缶  
めんつゆ(ストレート)  
大さじ1/2



#### 作り方:

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②材料全部をポリ袋に入れ、レンジに2分かける。
- ③器に盛り付ける。

食べる順番を野菜から先に食べるだけでも効果があります。野菜を最初に食べると、満腹感が得やすくなるとともに、糖の吸収をおだやかにするため肥満の予防や生活習慣病の予防になります。



### 禁煙、受動喫煙防止

たばこの煙はがんだけでなく、糖尿病、高血圧、胃潰瘍などの生活習慣病、メタボリックシンドロームにもなりやすくなります。

タバコの先から立ち昇る副流煙は、フィルターを通して吸う主流煙よりも有害物質を多く含み、子どもの喘息、発育や精神発達にも大きな影響をもたらします。

喫煙者の方は禁煙外来などを活用し、自分と家族のためにたばこ依存から脱しましょう。

保健センターでも「禁煙サポート」を実施しています。ぜひご相談ください。



### 毎日、体重を量ろう!

体重測定は自分の体の変化を知るだけでなく、生活習慣を見直す機会にもなります。

広報がまごおり4月号から、体重記録グラフ(p18)を載せていますが、皆さん活用していますか。体重測定の記録を1カ月分記載できるようになっています。体重の増減に「喜憂するのではなく、「食べ過ぎたから減えたかな」「よく動いたから減

ったかな」などの生活行動と合わせて体重の変化を見ていきましょう。

● 適正体重を知り、維持するよ  
うな生活習慣を送りましょう。

#### 適正体重の計算方法

身長(メートル)×身長(メートル)×22

#### 体重の量り方

毎日起床後、トイレへ行った後に体重計に乗りましょう。

#### 減量する場合の目標は...

体重の4%減量を目指しましょう。血圧や中性脂肪の改善ができます。リバウンド防止のために、1カ月の減量の目安は1〜2キロまでにしましょう。



### 健康診断を受けよう!

生活習慣病は自覚症状がなく進むため、早期に発見するには健康診断が必要です。健康診断を受けて体のチェックとメンテナンス(生活改善)に心がけましょう!

平成28年度健康増進普及月間  
統一標語

『1に運動 2に食事  
しっかり禁煙 最後にクスリ』