



けんこうだより♪

【令和5年2月号】
健康長寿課 成人保健係
TEL 0277-46-1111 (内線 268)



寒い日が続いておりますが、みなさん体調はいかがでしょう？
今回のテーマは生活習慣病予防です。何気なく過ごしている毎日は、一日一日があなたの健康に直結しています。ご自身の生活を振り返る機会にさせていただけたら幸いです。

今月のテーマ 「生活習慣病予防」

生活習慣病 とは？

生活習慣病は、その名のとおり、食生活、運動習慣、喫煙、飲酒 等の生活習慣が発症・進行に関与する病気とされています。生活習慣病には、糖尿病、高脂血症、肥満、がんなどがあげられます。ここで大切なことは、皆さんが送っている毎日の生活で予防・悪化防止ができるということです。今回は、食事、たばこ、お酒について見直してみましよう。

<あなたの食生活をチェック！> ～いくつかできていますか？～

- 1日3食、食べている。
→ 欠食時間が長いと、血糖値が急上昇し血管の負担に。
- 間食しない、もしくはピンポン玉くらいの量。
- 寝る2時間前は食べないようにする。
- ながら食いをせず、ゆっくり食べる。
→ 食べた量や噛む回数があやふやになり、
食べ過ぎや早食いの原因に。
- 食事には主食、主菜、副菜①②がそろっている。
- 副菜①②＝野菜、海藻、キノコ類等は
1日350g(毎食2皿ずつ)食べている。
- 塩分控えめの味付けを意識している。
- 加工食品の使用を控えている。
- エネルギー量(カロリー)は適切である。



カレーライス
約761kcal※

カツ丼
約865kcal※

丼ぶり料理は、高カロリーであり、単品でとるとバランスが偏るため注意です！

<参考>

身長	標準体重	適正カロリー
150cm	49.5kg	1500kcal
160cm	56.3kg	1700kcal
170cm	63.6kg	1900kcal
180cm	71.3kg	2100kcal

↑1日の活動量により異なります。

糖尿病ってなに？

原因: 血糖を調節するインスリンの分泌量・効き目が減少。生活習慣の乱れが原因のものを2型糖尿病という。

状態: 自分のインスリンでは血糖調節ができず、高血糖が長期間続く状態。服薬やインスリン注射が必要。

予防: 初期の自覚症状はほとんどなく、症状が現れた際には既に進行していることが多い。生活習慣の見直しと、定期的な健診で数値を確認することが大切！

糖尿病の合併症って？

高血糖により、動脈硬化・ドロドロの血液になることから、血管に障害が出ます。

<糖尿病3大合併症>

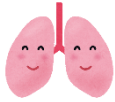
- ・糖尿病性腎症 → 人工透析
- ・糖尿病性網膜症 → 失明
- ・糖尿病性神経障害 → 足の切断
の恐れがあります！

※:<参考>厚生労働省「保健指導における学習教材集 C-11」

<たばこの害、知っていますか？>

～たばこは全身の健康状態を悪化させます～

- 血管の収縮による血圧上昇→全身の血管に影響
- 悪玉コレステロール上昇、善玉コレステロール減少
- 有害物質による発がんの可能性
- 免疫機能低下 ●骨密度低下
- 妊娠・出産において母子ともに悪影響 など



～たばこは、多くの病気と関係しています～

- 慢性閉塞性疾患(COPD)や肺がんなどの肺の病気
- がん(肺がん以外も) ●脳卒中 ●心筋梗塞 ●高血圧
- 糖尿病 ●歯周病 等に悪影響を及ぼします。

～禁煙が遅すぎることはありません！禁煙の効果～

☆禁煙すると、病気のリスクは確実に減ります。

<禁煙後の経時的効果>

20 分後

血圧・脈拍正常
に下がる。

24 時間後

心臓発作の可能
性が少なくなる。

数日後

味覚・臭覚改善し、食事
がおいしく感じる。

2 週間～3 か月後

心臓や血管など、循
環機能が改善する。

1 年後

肺機能の改善がみ
られる。※軽度・中等度
の慢性閉塞性肺疾患が
ある人

2～4 年後

心筋梗塞などが喫煙し
続けた場合に比べて
35%減少。脳梗塞リス
クも明らかに減少。

5～9 年後

肺がんリスクが喫煙
を続けた場合に比
べて明らかに減少
する。

10～15 年後

様々な病気のリ
スクが非喫煙者のレ
ベルまで近づく。

<参考>厚生労働省 e-ヘルスネット



～禁煙について学んでみませんか？～

「たばこの基礎知識

無料

～正しいたばこの煙の知識と禁煙～

方法:動画配信(youtube) 時間:約 40 分

URL <https://youtu.be/P3k8AML5hPo>

配信期間:令和 5 年 3 月 30 日まで



↑QR コードは
こちら

加熱式たばこや
電子タバコについての
内容もあります！



禁煙を助ける、ニコチンパッチや、ニコチンガム、禁煙外来 等があります。上手に活用し、禁煙を成功させましょう。
禁煙の健康効果は大きいです！

<お酒は適度に楽しみましょう！～“適度”ってどれくらい？～>

飲酒習慣がある方は、自分の摂取量を見直してみましょう！
しかし、適量でも、お酒はカロリーが高いので注意が必要です！

<適量の目安> ※女性、65 歳以上の方は、より少ない量が適当です。



ビールなら

500ml(中びん 1 本)まで

約 210kcal



日本酒(15%)なら

180ml(1 合)まで

約 196kcal



焼酎(20%)なら

110ml(0.5 合)まで

約 150kcal

色々なことに

頑張っているみなさま、

毎日、お疲れ様です。

ご自身のお身体、心を大切に

なさってくださいね



～お酒の上手な付き合い方～

- ・食事、ほかの水分と一緒に飲む
- ・一気にのまず、ゆっくりと
- ・早めに切り上げる
- ・休肝日を週 2 日作る

～お酒飲むと、よく眠れる？～

寝酒は、眠りを浅くし、睡眠の質を下げってしまうので逆効果です。良質な睡眠をとることで心身の疲れがとれ、気持ちよく日常生活を送ることができます。