

生活習慣病予防は、日々の積み重ねから!

「最近血圧が高め」「食生活が偏りがち」「20歳の時より体重が10キロ以上増えた」「たばこがやめられない」「運動不足」などなど…分かっていても生活習慣を変えることは難しいかも知れません。知らず知らずのうちに病気が進行し、糖尿病や虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳梗塞、くも膜下出血など)などの重篤な病気を引き起こす可能性があります。まずはご自身の生活習慣を見直しましょう。いつまでも健やかに年を重ねられるように、今できることから無理なく始めてみましょう♪

運動習慣はプラス10(テン)から

普段から意識して体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか? 1日に必要な歩数はおよそ8,000歩、10分のウォーキングは約1,000歩に相当します。

プラス10の例



通勤時に



家事の合間に



自転車の利用

たばこは吸わない・吸わせない

脳卒中や肺がんなどのいのちに関わる重い病気の原因になる

「たばこ」。「改正健康増進法」により、2020年4月から多くの施設で原則屋内禁煙になりました。たばこを吸う人はもちろん、吸わない人が煙を吸い込む「受動喫煙」による健康被害を防ぎましょう。ご自身と家族の健康を見直す意味でも、**たばこはやめましょう!**



川崎市 主な禁煙方法を紹介

検索

良い睡眠でからだも心も健康に

<良い睡眠をとるためのポイント>

その1: 適度な運動や朝食を摂ることで、眠りと目覚めのメリハリがつけます。

その2: 就寝前の飲酒や喫煙、デジタル機器(パソコンやスマートフォンなど)の操作は睡眠の妨げになるため控えましょう。



野菜をプラス1(ワン)

日本人の野菜類の1日目標摂取量は350gですが、1日平均摂取量は280gで、70g不足しています。

生活習慣病などの予防のためにも、**普段の食事に「あと一皿」プラス1(ワン)の野菜**を取り入れるなど、バランスの良い食事を心がけましょう!

プラス1: 野菜約70gの例

トマト半分



野菜炒め半皿 等

お酒の飲みすぎはキケンです!

アルコールの影響には個人差があり、例えば女性や高齢者、すぐに顔が赤くなるなど酔いやすい人は影響を受けやすいといわれています。

・生活習慣病のリスクを高める純アルコール摂取量(1日当たり)
⇒男性40g以上、女性20g以上

・がん、高血圧、脳出血、脂質異常などは少量でも発症リスク増加
飲酒量・飲酒頻度に気を付け、飲みすぎないようにしましょう。

例えば……

純アルコール量
20gとは?



ビール

度数: 5%
量: 約500ml



缶チューハイ

度数: 7%
量: 約350ml

女性の方は特に注目

女性の心身の健康状態は、ライフステージごとに大きく変化するという特徴があります。

かかりつけの婦人科を持ち、健診などで定期的に婦人科医と話をするなど、健康課題と向き合う機会を持ちましょう!

女性の健康問題として、若い女性のやせ傾向、乳がん、子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症などが挙げられます。不調には早めに対処して心身ともに健やかに過ごしましょう。

健診へ行こう

特定健診・特定保健指導はあなたにいいコトたくさん! 必ず毎年受けましょう。

いいコト① 生活習慣病のリスクがわかる!

生活習慣病は自覚症状が出にくく、気づいた時には重症化していることも。早期発見が予防の決め手となります。

いいコト② あなたに合った専門職の支援が受けられる!

健診結果をもとに医師・保健師・管理栄養士などがあなたに合った支援をしてくれるので安心です。

がん検診へ行こう

がんは早期発見すれば治る可能性が高まります。しかし、がんは早期では自覚症状がないことがほとんどです。

川崎市では、大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、子宮がんの5種類のがん検診を実施しています。

早期発見のために是非がん検診を受診してください。

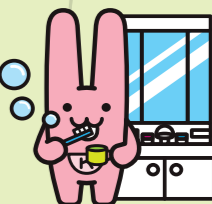
川崎市 がん検診

検索

歯科健診へ行こう

歯を失う原因の多くはむし歯と歯周病です。歯周病は気がつかないうちに進行します。

かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう。



川崎市がん検診・特定健診等コールセンター
TEL 044-982-0491

営業時間 平日 8:30~17:15 ※祝日・12月29日~1月3日を除く。
第2・4土曜 8:30~12:30 ※通常の通話料がかかります。

※特定健診・特定保健指導は加入している医療保険者ごとに実施しています。職場の健康保険に加入している方は、加入している医療保険者にお問い合わせください。