

—生活活動—

身体活動のうちスポーツなどの運動を除く活動



—運動—

体力の維持、向上を目的に
計画的、継続的に実施する活動



●身体活動で健康に！

身体活動の機会を増やすこ

●身体活動とは

体を動かしてエネルギーを消費することを、身体活動といえます。

身体活動は、「生活活動」「運動」に分けられます。

●運動教室開催中！

詳しくは健康づくり課に直接問い合わせください。

とで、生活習慣病予防・改善につながります。

身近にできる生活習慣病予防・改善

～身体活動をUPして健康に～

今より10分でも多く動くことから始めましょう！何かをしながら脚を上げたり、スクワットをしたりするなどの「ながら運動」も効果的です。



糖尿病に関する検査 ～自分の血糖値を健診結果で確認しよう～

	基準範囲	生活習慣改善が必要	医療機関受診・生活習慣改善が必要
空腹時血糖 (mg/dl)	100 未満	100 以上	126 以上
HbA1c ※ (%)	5.6 未満	5.6 以上	6.5 以上

(特定健診における判定値)

※血液中のヘモグロビンのうち、ブドウ糖と結びついたもの。1～2カ月の血糖値の平均値を示します。



▲主な糖尿病の原因

●糖尿病
糖尿病とは
血液中のブドウ糖を細胞内に取り込む際に手助けをする「インスリン」というホルモンがうまく働かないことにより、血液内の糖が必要以上に多くなっている状態のことです。

糖尿病の原因

糖尿病の原因は、遺伝因子と環境因子にわけられます。このうち、生活習慣が関わるものは環境因子です。

- 「糖尿病三大合併症」
- ①糖尿病神経障害
 - ②糖尿病網膜症
 - ③糖尿病性腎症

は、増えすぎた糖で傷つき、失明や腎不全などの重大な病気になることもあります。

●脂質異常症

脂質異常症とは

血液中の脂質(※)が多くなりすぎた状態のことを脂質異常症といいます。また脂質が増加しすぎると、動脈硬化を促進し、心筋梗塞のリスクを高めます。

脂質異常症のさらなる危険性

- ①タバコを吸う人
- 心臓への負担増加、中性脂肪の増加、動脈硬化の進行
- ②飲酒する人
- アルコールの摂取による中性脂肪の増加

※脂質とは
主にコレステロールと中性脂肪で構成されたもの

あなたの生活習慣は大丈夫ですか？

生活習慣病を予防・改善するために

①適量・標準体重を知ろう

食べすぎて消費されないエネルギーは肥満の原因となります。余分な脂肪を溜め込まないためには、自分の標準体重を知ることが大切です。

※標準体重／身長から割り出される、病気になるにくく健康に生活できると考えられる適正な体重のこと



$$\text{標準体重 (kg)} = (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) \times 22$$

②食事を見直そう

動物性脂肪よりも植物性脂肪を摂取し、食物繊維で余分な脂肪分を体外に



排出しましょう。
例／海藻類、きのこ類、豆類、野菜、果物

③軽めの有酸素運動に取り組もう

ウォーキングには生活活動量と運動量の両方を増やす効果が期待できます。正しい姿勢でリズムよく歩くことが効果的です。



必要な人は、医師と相談して、薬の処方を受けるなど、適切な治療を受けましょう。

まだ間に合う！市が行う健康のための催し

血圧の気になる人へ
出張よろず相談
in ウェルシア伊豆長岡店

寒い季節は血圧が高くなります。

血圧測定や、あなたの塩のとりかたの適正度が簡単にわかるチェックなどを無料で実施します。お気軽にお越しください。

とき
2月15日(木)
14時～15時30分
ところ
ウェルシア伊豆長岡店
カフェコーナー

子を持つ保護者必見！
「美しい歯は宝物」
歯科医師の話



「きれいな歯並びのために大切なこと」
日ごろの姿勢や寝方などが歯並びに関係することを知っていますか。

この機会に、あなたやあなたのお子さんの「歯を美しくするためのコツ」を聞いてみませんか。

内容
血圧測定、健康相談、塩のとりかたチェック、塩の味覚チェック

申し込み方法
申し込み不要。直接会場にお越しください。

講師
大仁くぬぎ会館こども広場

申し込み方法
申し込み不要。直接会場にお越しください。

●このほか、特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な人には、保健師が自宅訪問しています。