

糖尿病

高血圧

高脂血症

脳卒中

肥満

生活習慣

歯周病
etc

心臓病

がん

腎臓病

肝臓病

生活習慣とは

食習慣



運動習慣



喫煙
飲酒



睡眠習慣

生活習慣は『食習慣』『運動習慣』『喫煙・飲酒』『睡眠習慣』など生活を上手にこなすための日常生活に必要不可欠な要素です。言い換えると生活習慣は健康を維持するために必要不可欠な要素です。個人によって生活習慣は異なってくるものです。

食生活

運動

休養

私たちが健康で快適に過ごすためには「食生活」、「運動」、「休養」の習慣をバランスよく日常生活に取り入れることが大切です。



1. 『 食習慣 』

(1) 塩分は控えめに

塩分は、1日男性9g未満、女性7.5g未満の摂取が適量です。
高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。

また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。

高血圧

動脈硬化

心筋梗塞

脳梗塞

メタボリック
シンドローム

狭心症

脳出血

胃がん



(2) 油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。
肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

肥満

メタボリック
シンドローム

狭心症

脳出血

糖質異常症

動脈硬化

心筋梗塞

脳梗塞

(3) 主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。
毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。



動脈硬化



心筋梗塞



脳梗塞



狭心症



脳出血



(4) 野菜をたっぷり取る

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維といった健康に欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。
これらは、毎日の食事からとらなければなりません。
そして食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。

便秘

肩こり

高血圧

動脈硬化

肌荒れ

イライラ

糖質異常症

2. 『 運動習慣 』

(1) 適度な運動を毎日続けよう

骨粗鬆症

変形性
膝関節症

ロコモティブ
シンドローム

<日常生活の歩数の目安ってどのくらい・・・？>

- ・成人男性 >> 9200歩以上/日
- ・70歳以上男性 >> 6700歩以上/日
- ・成人女性 >> 8300歩以上/日
- ・70歳以上女性 >> 5900歩以上/日

運動不足



3. 『喫煙・飲酒』

(1) 今すぐ、禁煙を

肺がん

喉頭がん

咽頭がん

口腔ガン

食道がん

肝臓がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

心筋梗塞

脳梗塞

動脈硬化

狭心症

脳出血

(2) お酒はほどほどに

古くから「酒は百薬の長」などといわれるように、お酒には血管を広げて血液の流れをよくする作用や、善玉コレステロール(HDL-コレステロール)を増やす作用など、さまざまな効用があり、適量のお酒は動脈硬化の予防にも役立つともいわれています。ただし、これらはあくまでも適量と適切な飲み方を守った場合に限られます。

アルコール
性肝炎

肝硬変

肝がん

高血圧

糖尿病

膵炎

狭心症

心筋梗塞

脳出血

脳梗塞

4. 『睡眠習慣』

(1) 規則正しい睡眠で十分な休養を



高血圧

動脈硬化

心筋梗塞

脳梗塞

糖尿病

狭心症

脳出血



5. その他

(1) 毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。
予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。



肥満

糖尿病の
悪化



歯磨き



(2) 自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。
自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。



現代社会はストレス社会ともいわれていますが、中には、自覚症状がない場合でも実は大きなストレスを抱えているというケースもあります。ストレスは目に見えない分、厄介な問題でもあると言えます。

頭痛

肩こり

下痢

胃・十二
指腸潰瘍

円形
脱毛症

不安

イライラ

気分の
落ち込み

不眠

鬱病

【まとめ】

自分の生活パターンを見直してみましょう！

いちむ
一無

無煙・禁煙

喫煙は万病の元。がんをはじめ、心臓病、脳卒中などあらゆる生活習慣病のリスクを高めます。

にしょう
二少

少食

食事は腹七〜八分目に。食塩も少なめに。

少酒

アルコールはほどほどに。適量はビール換算で1日500mlまで。



さんた
三多

多動

身体を動かすことは健康づくりに欠かせません。日常生活の中で活動量を増やしましょう。

多休

快眠で疲労回復。心と身体の休養をしっかりと取りましょう。

多接

多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味を持って接することで、いきいきとした生活を。



おまけ②へ...

1月23日

いちむ
一無

にしょう
二少

さんた
三多の日

生活習慣病チェック ①

食生活について

- 毎食、ついおなかいっぱい食べてしまう。
- 味の濃いものやインスタント食品が好き。
- 野菜料理は、どちらかという苦手だ。
- 魚料理より肉料理が好き。
- 朝食はあまり食べない。
- 食事は外食や市販の弁当が多い。
- 夜10時以降に夕飯や夜食を食べる。
- 食事はひとりで食べることが多い。
- ほぼ毎日、間食をする。
- 休憩時には、お茶よりコーヒー、ジュースを飲むことが多い。



生活習慣病チェック ②

運動習慣

- 自分は運動不足だと思う。
- 歩くよりは車や自転車を利用する。
- エスカレーター、エレベーターは必ず使う。
- バスや電車では出来るだけ座る。
- 体のこりや硬さを感じる事がある。
- 仕事はデスクワーク中心だ。
- 家事はできるだけやりたくない。
- とくに定期的な運動は行っていない。
- どちらかと言えばインドア派だ。
- 休日は家でゴロゴロする事が多い。



生活習慣病チェック ③

休養・ストレスについて

- 毎日忙しい(残業も多い)。
- どちらかというとい帳面なほうだ。
- 睡眠不足が続いている。
- 最近、イライラする事が多い。
- 家族関係や仕事で悩みがある。
- 物事に熱中しやすいほうだ。
- 引っ越しや転勤、異動などで環境が変わった。
- 朝から疲れを感じる事がある。
- 「これが趣味」と言えるものがない。
- 自分だけの時間がなかなか確保できない。



生活習慣病チェック ④

飲酒・喫煙について

- ほぼ毎日お酒を飲む。
- 夜12時を過ぎても飲んでいることがある。
- 何も食べずに飲むほうだ。
- ストレス解消にはお酒が一番。
- 仕事上、飲まなければいけないことが多い。
- 1日の平均飲酒量は、日本酒3合以上だ。
(ビールなら中瓶3本、焼酎なら2.5合、ワイングラスなら6杯)
- たばこを1日10本以上吸う。
- イライラするとたばこの本数が増える。
- 工作中、デスクでも煙草を吸っている。
- 自分は吸わないが周囲に喫煙者が多い。



生活習慣病チェック ④

チェック数 合計 点

生活習慣チェックテスト 判定結果

- 31点以上・・・いますぐ生活改善を始めましょう！
このままでは、生活習慣病にかかる確率が高くなってしまいます
- 21～30点・・・気を引き締めて生活改善を！
あまりよくない生活習慣です。今日から気を引き締めて生活改善を始めましょう。
- 11～20点・・・いまならまだ間に合う！
忙しいから、面倒だからと自分のライフスタイル、健康に対する配慮が欠けていませんか？まずはできるところから改善していきましょう。
- 0～10点・・・油断は禁物！
今のところはまづまづの生活を送っています。でも、とくにチェック数の多かった項目はありませんでしたか？自分のウィークポイントを改善し、より健康な生活を送りましょう。

生活習慣病の主な数値 ~こんな人は、早めの受診を~

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径



男性
85cm 以上



女性
90cm 以上

内臓脂肪蓄積が上記に当てはまり



次の3つのうち、いずれか2点以上当てはまる場合

血清脂質異常

- トリグリセリド値
150mg/dL以上
- HDLコレステロール値
40mg/dL未満

上のいずれか、または両方

血圧高値

- 最高（収縮期）血圧
130mmHg以上
- 最低（拡張期）血圧
85mmHg以上

上のいずれか、または両方

血糖高値

空腹時血糖値
110mg/dL以上
または、
HbA1C \geq 6.0% (NGSP値)

ゆっくり食べる



腹8分目にする



できるだけ外食は控える



外食時はできるだけ
品目の多いメニューを



忙しくても食事は抜かない



間食は控えめに



END



メンタルヘルスへ

社会人になって変わった事

(1) 学生と社会人で圧倒的に違うところ

- ① 自由時間が少なくなった
- ② 食生活が変わった
- ③ 休日の過ごし方が変わった

人の話を聞いていると、だいたいこんな感じではないでしょうか。基本的にはネガティブな感じですが、1つ1つ深く考えてみましょう。

① 自由時間がなくなったのはなぜ？

考えられる一番の原因としては会社勤めで1日8時間労働という最低限の拘束時間を過ごしているということがまず1つあるでしょう。そして、もう1つはそれに伴い、自分の仕事の計画性が悪かったり、定時に収まりきれない業務量があるなどの理由で残業してしまうこともあるかもしれません。

これは単純に時間がないこと、そして働き過ぎによって、もう動きたくない衝動に駆られることがしばしばあるため、時間がないように感じるのか、それとも仕事以外の時間を疲労回復のために使っているのがもったい無いと感じているのが原因かもしれません。

1日は24時間。

しかし、有給休暇の取得以前に「行動する勇気」を持つことが大事だと思います。

人間、自分のやらなければいけないことを後回しにしがちだと思います。

まずは、とりあえず動いてみる。そのあとに、「よしやるぞ！」っていうやる気が付いてくるのではないのでしょうか。

② 食生活が変わった原因を考えてみる

食生活が変わった主たる原因は、自炊する時間が十分に確保できない時があるということではないでしょうか・・・

例えば、仕事が終わって、11時くらいに帰宅するとなると、ご飯を食べる時間も基本的には迅速に済ませておきたいと思うようになってしまいます。そうするとコンビニ弁当やファーストフード店・牛丼などの飲食店でご飯を済ます機会が多くなります。しかも仕事が忙しくなると、ストレスを食べることで発散するようになるので、だんだん太ってしまったりします。

そのまま放置することにより、不健康でいろんな病気を発症しやすくなると、やりたいこともできなくなってしまうでしょう。

まずは、自分に与えられている仕事をどう終わらせるかです。よくあるのが抱えている仕事を常に自分でやりこなそうとする人がいるけど、仕事は一人で抱え込むものではないと思うのです。そして、常に自分だけの仕事量が多いわけではないと思います。協力できる時は、協力し、協力してもらう時は、任せるなどのメリハリをつけることも大事でしょう。

③ 休日がインドアになってしまった理由

社会人になると出会いというものが少なくなったことがインドアになってきた1つの要因かもしれません。

休日をダラダラしてしまふことは決して悪いことでは無いけど、やっぱり長時間だらだらしていると、自分は一体何をやっているんだろうというと思い、不安にかられるでしょう。

でもその不安こそが新しいことができる絶好のきっかけになったりすると思います。

その不安とうまく付き合っていけば行動力が上がるのではないかと感じます。

みなさんも多分不安が目の前にあったら、それを見過ごして何もしないようにしている人が案外多いんじゃないかと思っています。

不安だから何もしないとかじゃなくて、不安から逃げるにはどうしたらいいんだろうって考えたら、自分が今よりもっと良くなるために行動するようになるのではないのでしょうか・・・

【 まとめ 】

社会人になって変わった事

- ① 自由時間が少なくなった
- ② 食生活が変わった
- ③ 休日の過ごし方が変わった



生活習慣

労働基準法により、「毎年5日間、年次有給休暇を確実に取得させることが必要」となりました。

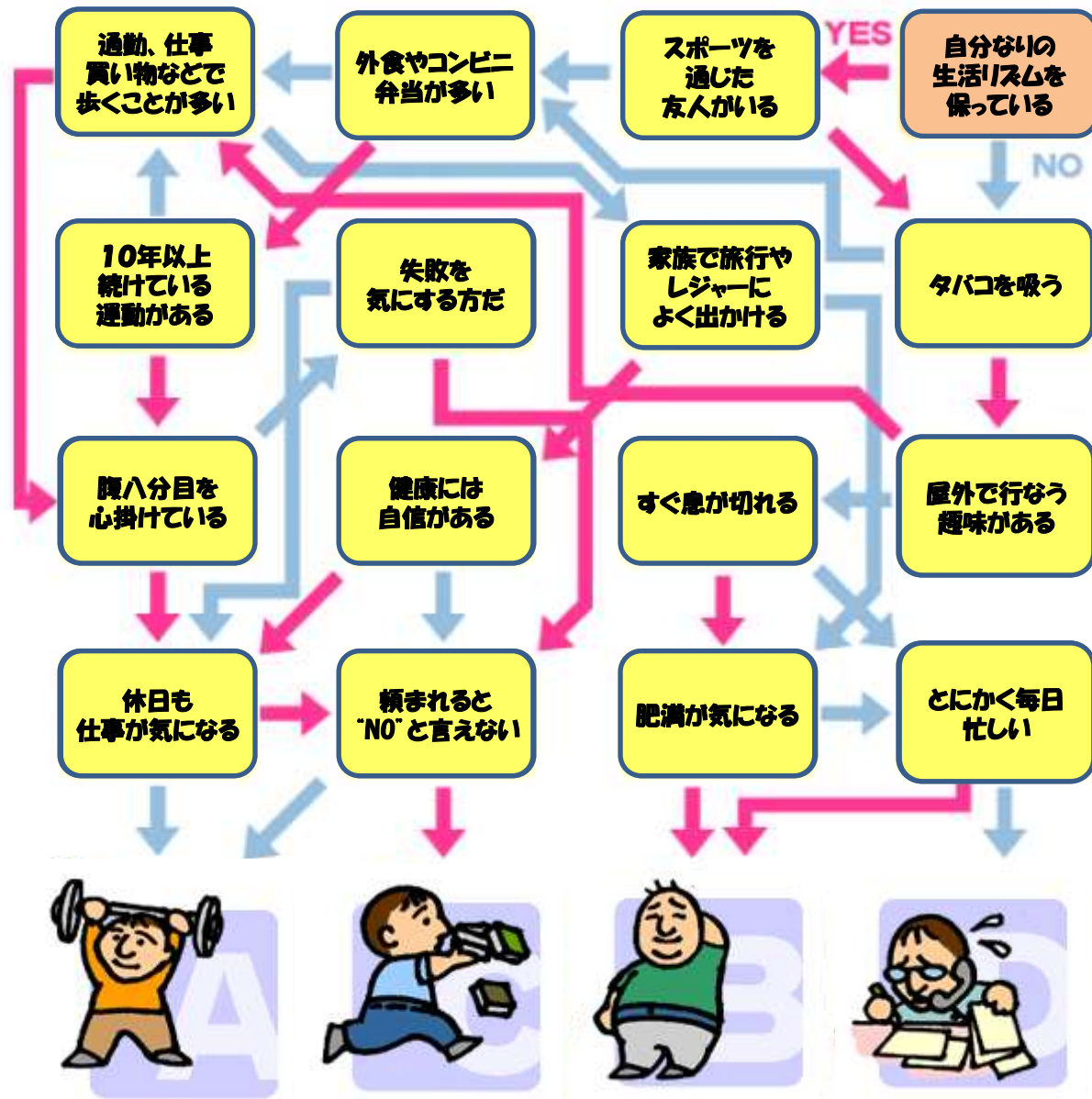
これは、「使用者による時季指定」、「労働者自らの請求・取得」、「年次有給休暇の計画的付与制度による取得」のいずれかの方法により、労働者に年5日以上、年次有給休暇を取得させるというもので、これらいずれかの方法により労働者が取得した年次有給休暇の合計が5日に達した時点で、使用者から時季指定をする必要はなく、また、することもできないというものです。有給休暇を上手く利用し、対応する事が望ましいです。

END



メンタルヘルスへ

健康チェック



END



メンタルヘルスへ



あなたの生活習慣の分析結果

とてもバランスのとれた生活習慣のようです。
でも一見何事もない日常にも、不規則な生活になる原因が隠れているかもしれません。
健康は、失ってみてはじめて、そのありがたさを知るものです。

からだを動かすならこの方法

日常生活	趣味・レジャー	スポーツ
<p>今まで通りの生活を維持しましょう。</p> <p>体を動かすことが健康にもよいという意識を忘れないようにしましょう。</p>	<p>体力アップや筋力アップを狙うなら、よりアクティブな趣味・レジャー、より激しいスポーツにトライするのも一つの手、もちろん体調のチェックは忘れないようにしてください。</p>	



あなたの生活習慣の分析結果

運動不足のようです。
忙しくて運動する暇がないという人は、日常生活の中で、もっとからだを動かす工夫をしましょう。

からだを動かすならこの方法

日常生活	趣味・レジャー	スポーツ
<p>通勤・通学、買い物、料理、掃除、犬の散歩など、からだを動かすことは健康に良いことなのです。</p> <p>今までの意識を変えて、元気いっぱいの日を送りましょう。</p>	<p>ハイキング、園芸、日曜大工、社交ダンス、ファミリー旅行、海水浴、釣り、登山など、趣味あるもの、続けられると思うものを家族や気の合う友達と一緒に選んで行ってみましょう。</p>	<p>ジョギング、ウォーキング、エアロビックス、水泳、サイクリング、ゴルフ、各種球技などスポーツは数限りなくあります。</p> <p>好きな運動や経験のある運動ならとっつきやすいでしょう。</p>



あなたの生活習慣の分析結果

最近、ストレスを感じる事がおおくありませんか？
ストレスを受けている状態が続くと、身体機能が鈍化し生活習慣病を誘発する原因にもなりかねません。
からだを動かして気分転換しましょう。

からだを動かすならこの方法

日常生活	趣味・レジャー	スポーツ
<p>ストレスには気分転換が必要。</p> <p>ストレスを感じた時は、簡単な体操や散歩でリラックスするように心がけましょう。</p> <p>またからだを動かして健康な生活を送る事がストレスに強くなるコツです。</p>	<p>好きな趣味があるというのは精神的にも影響を与えます。</p> <p>自分が楽しめるものを趣味にすると良いでしょう。</p> <p>園芸、日曜大工などなら、からだも動かすので適度な運動にもなります。</p>	<p>体調に不安がなければ思い切って運動してはどうでしょう。</p> <p>自分の好きなスポーツを選ぶことが肝心です。</p> <p>運動の前に、メディカルチェックなどで自分の健康状態を知っておきましょう。</p>



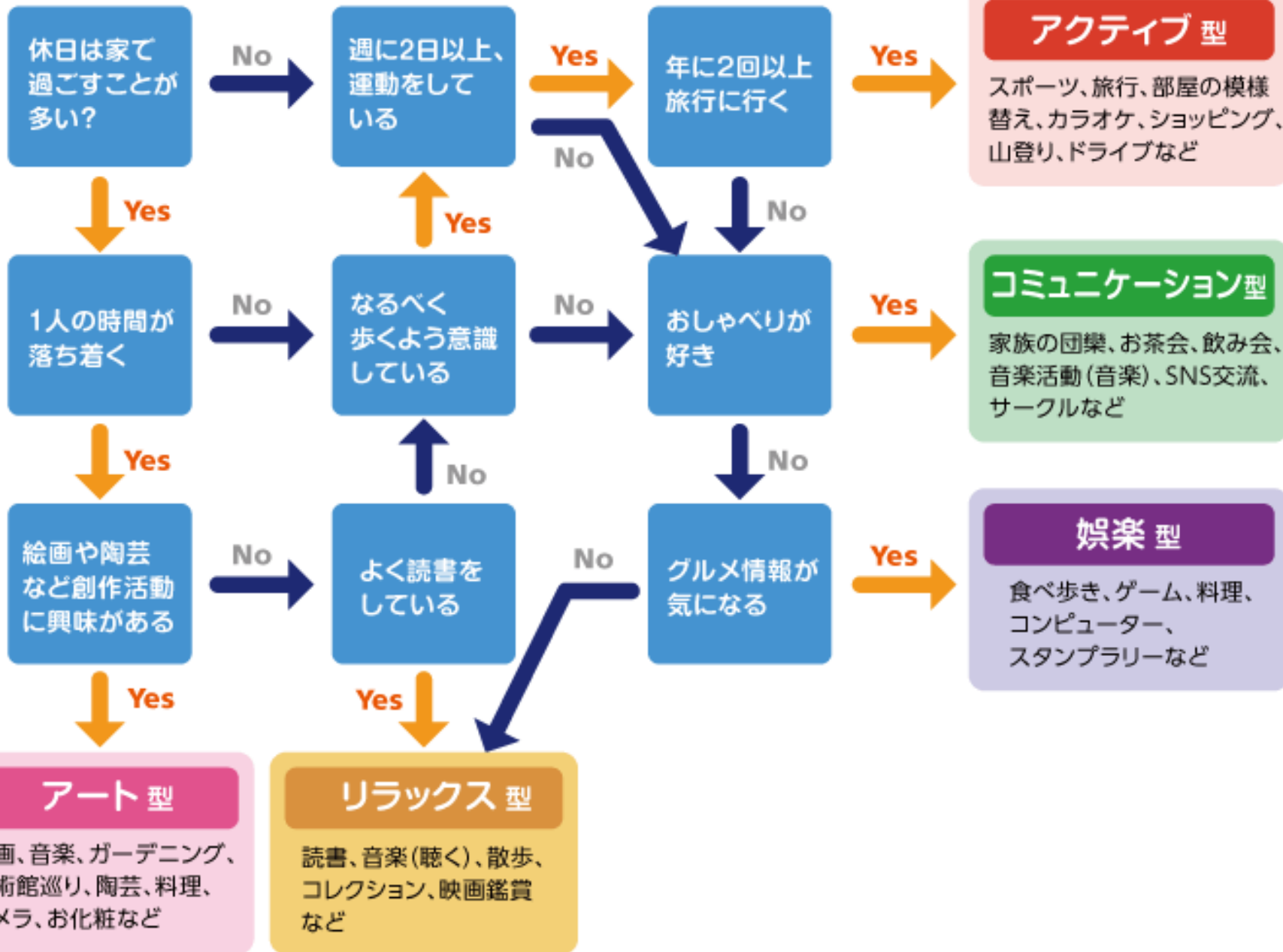
あなたの生活習慣の分析結果

生活習慣がかなり偏っているようです。
今のところ健康に思えても、明日の健康は誰も保証してはくれません。
出来る事から、少しずつからだを鶴が超すように心がけましょう。

からだを動かすならこの方法

日常生活	趣味・レジャー	スポーツ
<p>まずは少しでも長く“歩く”ことから始めましょう。</p> <p>偏った生活パターンは急には変わりません。</p> <p>“はじめの一歩”を踏み出すことが必要です。</p>	<p>からだを動かすものを選ぶ必要はありません。</p> <p>とりあえず、あなたの好きなものを、出来る範囲で始めてみましょう。</p> <p>要は生活パターンを変えてみることです。</p>	<p>運動の前に、メディカルチェック、人間ドックなどで一度、自分の健康状態をチェックしたほうが良いでしょう。</p> <p>その結果に合わせて自分の好きなスポーツから始めてみましょう。</p>

Start!



生活

該当する項目が5つ以上の人是要注意

- タバコを吸う
- お酒を飲む機会が多い
- ストレスがたまっている
- 20歳の時より体重が10キロ以上増加している
- 多忙で睡眠不足である
- お腹周りが出ている

食事

該当する項目が5つ以上の人是要注意

- 野菜は食べない
- 揚げ物が好き
- ご飯やパンなど炭水化物の摂取量が多い
- 濃い味のものばかり食べる
- 外食やファストフードの機会が多い
- 夜遅い時間に夕食や夜食をする
- 早食い

運動

該当する項目が5つ以上の人是要注意

- 仕事はデスクワークである
- 短い距離でも移動に車を使用する
- 階段での移動を避け、エスカレーターやエレベーターを使ってしまう
- 運動をする機会がない
- 1日の歩数は7,000歩未満が多い
- 休日は外出せず、家でゴロゴロしている
- バスや電車ではできるだけ座る