





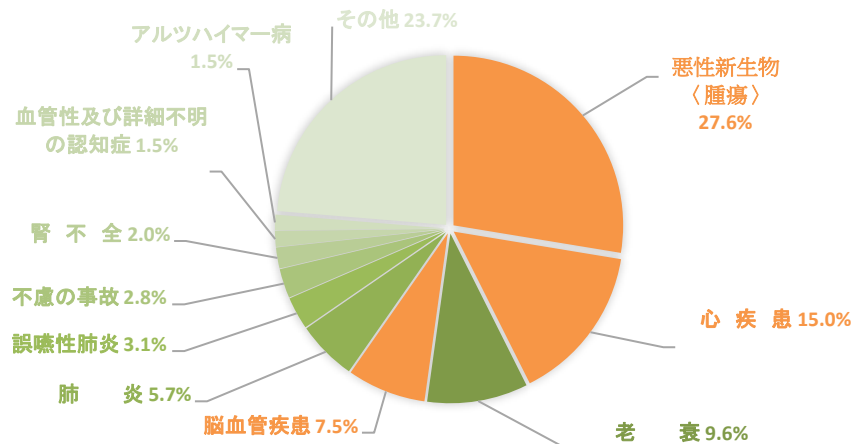
生活習慣病(悪性新生物・心疾患・脳血管疾患等)は日本人の死因の5割以上を占めている！

生活習慣病とは

「食生活、運動習慣、タバコ、飲酒などの生活習慣が影響して発症したり悪化する病気のこと」です。具体的には・・・

生活習慣	疾患群
食習慣 	糖尿病、脂質異常症、脂肪肝、高尿酸血症、心筋梗塞・狭心症、胃癌・大腸がん、歯周病など
運動習慣 	糖尿病、脂質異常症、高血圧、脂肪肝、がん、脳卒中、心筋梗塞・狭心症など
喫煙 	肺がん、肺気腫・COPD、慢性気管支炎、歯周病・歯槽膿漏など
飲酒 	痛風・高尿酸血症、脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変など

主な死因の構成割合(2020年)



生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。

生活習慣をチェックしてみましょう😊

- 朝食を食べない
- 間食や甘い飲み物を良くとる
- 就寝前2時間以内に夕食をとる
- 食べる速度がはやい
- 過度な飲酒習慣がある
- 喫煙習慣がある
- 運動習慣がない
- 休養が十分とれていない



…当てはまる項目が多いほど生活習慣病のリスクが高いです！

生活習慣病予防のために

食事や運動などの生活習慣の改善が基本です。「でも何から始めたら良いの？」と疑問に思っているあなた！まずは健康にまつわる正しい知識(ヘルスリテラシー)を身につけてみませんか？ヘルスリテラシーを高めて健康長寿を目指しましょう！

「健検」日本健康マスター検定
<https://kenken.or.jp/about>



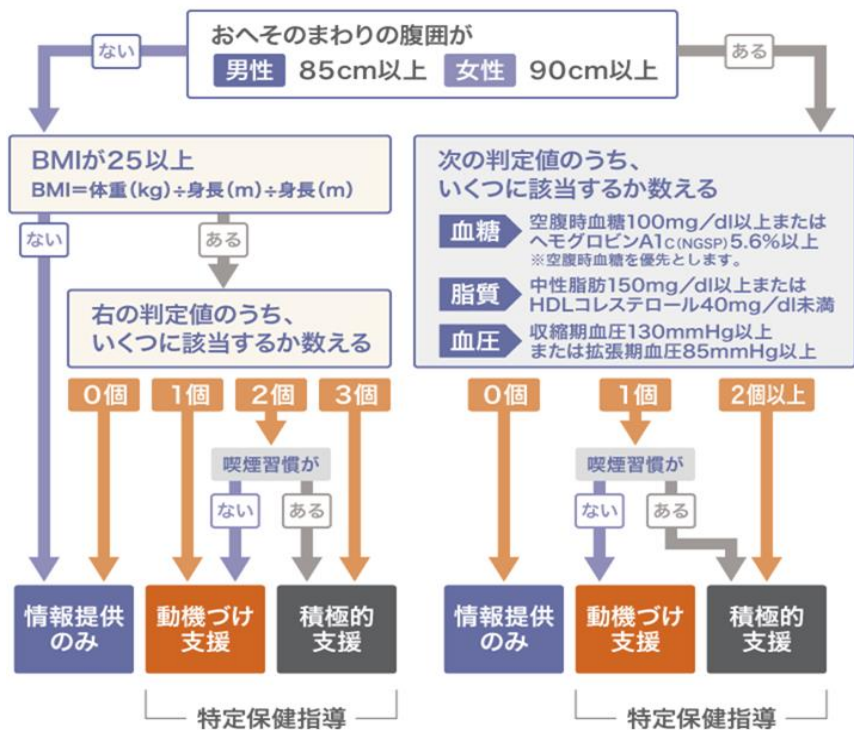
最新の情報に基づくヘルスリテラシーを学び、試験に合格すると『健康マスター』の資格を取得できます！！

特定保健指導とは

「生活習慣病の予防のために、保健師、管理栄養士などが生活習慣見直しのサポートをする制度」のことです。

40歳以上で「動機づけ支援」または「積極的支援」に該当した方が対象となります。詳しく見てみると・・・

特定保健指導の対象となる人は？



◎相談してみませんか？

桜十字では定期的に産業医や保健師が企業に訪問しています。年齢問わずに、「動機付け・積極的支援」に該当する方は生活習慣の改善方法などお気軽にお尋ねください。



生活習慣チェンジポイント

① 少しずつの工夫でカロリーダウン

- 噛む回数は30回が目標
- 主食は食べ始め5分は我慢！野菜・魚・肉から食べ始めましょう
- 主食の適量を守る<1食につきご飯茶碗1杯(150g)程度>



② 間食のとりすぎをやめる

間食はしないに越したことはありませんが、我慢のしすぎはストレスのもとです。どうしても食べたいときは1日200kcal以内を目安にしましょう。



- ✓ 缶コーヒーはブラック(無糖)を選ぶ
- ✓ お茶(無糖)にする
- ✓ 果物などを選ぶ
- ✓ カロリーが高いものは量が少ない袋を選ぶ

③ 減量は食事制限だけでなく、運動もしっかりと

いきなり激しい運動にチャレンジすると、挫折してしまう恐れがあります。まずは「今より10分」多く体を動かすことを意識して、徐々に時間を増やしていきましょう。

「今より10分」多く体を動かす例

CMの間に筋トレやストレッチを行う(プラス3分)
 駅で電車を待つ時間にかかと上げ(プラス2分)
 いつもと違う道を歩いて少し遠回り(プラス5分)

合計 10分



産業管理栄養士 6時50分

か 人 人
一まきま時間てできるー
ぶ ち トレ



1分半～5分程度の簡単なストレッチや筋トレを紹介しております。ぜひ参考にしてみてください！