

9月1日～9月30日は健康増進普及月間です!

～健康寿命を延ばしましょう!～

● 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

元気で自立した生活を送れる期間「健康寿命」の延伸が今の日本の大きな課題となっています。クスリを飲んで頼る前に、日常の運動習慣や食事、喫煙などの生活習慣を見つめなおし、生活習慣病になりにくい身体作りを行いましょう!

● 「+10分」で生活習慣を変えていこう

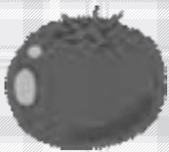
苦しくならない程度に早歩きを行うことは、生活習慣病の予防にとっても効果があります。毎日の生活に「+10分」のウォーキングを行い、10年後20年後の自分の健康を守っていきましょう。

ちなみに・・・

早歩き10分間＝約50kcal（缶コーヒー約1缶分）の消費量となります!



● トマト半分が足りなかった!



生活習慣病予防のためには一日350gの野菜を食べることが効果的と言われています。日本人は280gの野菜を毎日摂取していると言われていたため、あと70gが足りないのです。70g＝トマト半分! トマト半분을毎日の食事に追加して健康的な食生活を送りましょう。

70g分の野菜

例：きゅうり1本、ピーマン2個、ナス1本、たまねぎ1/4個、ごぼう1/3本等

● もちろん禁煙!

健康な身体作りのために禁煙は絶対です。喫煙を続けるとがんになりやすいというのはみなさんご存知の事実となってきています。血管を細く硬くする作用もあり、心筋梗塞・脳卒中につながるリスクも高くなります。また、女性の方は妊娠しにくくなったり、肌の調子が悪くなったりと様々なリスクがあります。禁煙しましょう!

暑い夏が過ぎ、過ごしやすくなってきた季節。少し、自分の身体に気を配ってみませんか?

厚生労働省 スマートライフプロジェクト

HP : <http://www.smartlife.go.jp>