

2月1日～2月7日は「生活習慣病予防週間」です。

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関する疾患群」のことを言います。例えば以下の様な疾患が含まれるとされています。

- 食習慣：**糖尿病・肥満・高脂血症（家族性のものを除く）・高尿酸血症・循環器病（先天性のものを除く）・歯周病など
- 運動習慣：**糖尿病・肥満・高脂血症（家族性のものを除く）・高血圧症など
- 喫煙：**肺扁平上皮がん・循環器病（先天性のものを除く）・慢性気管支炎・肺気腫・歯周病など
- 飲酒：**アルコール性肝疾患など

生活習慣病は個人が日常生活の中での適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙などを実践することによって予防することができるものです。

①身体活動・運動：生活の中で身体活動を積み重ねて、健康寿命を伸ばしましょう



普段から元気に体を動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。近場は歩いて行ったり、階段を利用して生活の中で無理なく運動を取り入れてみましょう。日課として体操やテレビを見ながらなどの「ながら運動」を取り入れることも継続して取り組むコツです。

②栄養・食生活：主食・主菜・副菜を組み合わせてとろう



食事バランスガイドなどを参考に、自分の適量に合わせた食事を摂りましょう。
塩は控えめに

塩をとりすぎると血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。低塩の調味料を使用したり、香味野菜や香辛料をうまく使って減塩に取り組みましょう。

③飲酒：アルコールの及ぼす影響



アルコールの影響は全身に及び、様々な健康障害をもたらします。特にがんや脳萎縮、うつは注意してほしい健康障害になります。

また「寝酒」は寝つきをよくしますが、深い睡眠が得られず眠りの質が悪くなります。どうしても眠りが悪い場合は、寝酒よりも適切に睡眠薬を使う方がはるかに健康的ですから、かかりつけ医やメンタルクリニックにご相談ください。

④たばこ：タバコの影響は全身へ



がん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）はタバコの影響が大きく、「喫煙関連三大疾患」と呼ばれています。

長年タバコを吸い続けていても禁煙するのに遅すぎることはありません。タバコをやめれば24時間以内に心臓発作の危険性が減り、1年後には肺機能の改善、5年後以降は肺がんの危険性も低下し始めるなど確実に健康の改善につながります。禁煙補助剤や「禁煙外来」のある医療機関を受診するなどの方法があります。

がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、死亡者数の約6割を占めており、急速に進む高齢化を背景として、その予防は私たちの健康を守るために、大変重要となっています。

生活習慣病は、普段の生活習慣に気を付けることで、病気になるリスクを減らせる病気です。家で過ごす時間が長くなっている今、運動や食生活など、できるところから見直してみませんか。

・スマートライフプロジェクト：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/disease/>

お寺めぐりの専門家「公認先達」が同行!

大人の日帰り癒し旅へ

1300年の歴史 西国三十三観音霊場巡り

ご希望の方に
朱印帳プレゼント

古都の観音さまとの出会い
京都4ヶ所を訪れる日帰り満喫コース

先達 **山田修**
いなべFMのパーソナリティとして活躍。霊場の良い所、美しい所を歴史とともにご紹介。

バス代
昼食
初回謝恩価格 税込 **4,980円**

出発日 2021年3月23日(火)
各乗車場所 土USA(8:30)=京都=
15番観音寺・17番大津観音寺=昼食(12:00)=16番観音寺
19番行願寺=大津PA=土USA(16:30)=各地

お申し込み・お問い合わせ
059-331-8111 丸福観光

三重県知事登録旅行業 第2-366号

知多四国八十八ヶ所霊場巡り

パワースポットを巡りながらの
お遍路デビュー体験コース

バス代
昼食
初回謝恩価格 税込 **4,980円**

先達 **金澤卓司**
お祈り連の脱かれた仏法を「進取理縁心理学」の基礎知識を通して分かりやすく解説。

出発日 2021年4月8日(木)
各乗車場所 長島SA(8:30)=1~5番札所=
昼食(12:00)=6~10番札所=げんきの郷
(お買い物)=長島SA(16:30)=各地

おひとりさま参加大歓迎 添乗員 同行 最少催行人員10名
利用バス 丸福観光中型バス又はマイクロバス
【お申し込み】お申し込み後には必ずお申し込みのうえお申し込みください。
各コースとも定例によりお申し込みを終了いたします。ご了承ください。

有料広告掲載欄