

9月は健康増進普及月間です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

朝日町の死亡原因の上位は、がん・心疾患・脳血管疾患といずれも生活習慣病です。生活習慣病は、食生活や運動習慣など日常生活と深く関連しており、食生活の改善や運動習慣の定着と言った健康的な生活習慣の確立と、定期的な健康診断による異常の早期発見が重要です。

● 毎日の身体活動に+10分

苦しくない程度にスピードを上げて、早歩き。「ややきつい」と感じる速度で、できるだけ大股で歩きましょう。忙しくて運動できない方は、遠くの駐車場に車を止めて少しでも多く歩く工夫や、ちょっとした移動時間に意識すると良いです。

今まで運動習慣のなかった方や「外に出るのは…」という方は、自宅でできるストレッチや筋トレもおすすめです。



● 野菜を+1皿してみよう

健康な生活を維持するためには、1日350gの野菜を食べることを推奨しています。成人の野菜の平均摂取量は、男性は約290g、女性は約270gとなっています（平成30年国民健康・栄養調査より）。あと中トマト1/2、もしくは、ほうれん草のお浸し1皿分くらいで1日分の野菜を摂取することができます。「1日の食事のどこかに野菜を+1皿」を意識してみましょう。

野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

● 禁煙でタバコの煙を0に

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。また女性の場合、子宮に悪影響を及ぼし、早産や低出生体重児等の可能性が指摘されています。さらに本人の喫煙だけでなく受動喫煙であっても、乳幼児突然死症候群の要因となることが確実視されています。

● 健診・検診で定期的に健康チェック

早期には自覚症状が無いという病気は少なくありません。リスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です。朝日町でも、検（健）診を実施しています。詳しくは朝日町ホームページをご覧ください。



朝日町トップページ (town.asahi.mie.jp)

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)

令和4年度健康増進普及月間について (mhlw.go.jp)（厚生労働省）