

健康のカギ① 食事

ゆっくりよく噛んで食べよう

一口の量を少なくしたり、噛む回数を増やして早食いを防止しましょう。よく噛んで食べると、食べすぎや食後の高血糖が抑えられて太りにくくなります。



野菜を食べよう

野菜は、生活習慣病の予防のために必要なビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

1日350g以上の野菜を食べるようにしましょう。



栄養バランスの良い食事を

主食、主菜、副菜をそろえると、色々な栄養素を偏りなく摂取することができます。

また、朝食を抜かずに1日3食きちんととりましょう！



間食や脂質の多いメニューは控えめに

夜遅い時間の飲食は、脂肪がたまりやすい原因になります。

小袋タイプやミニサイズにしたり、1回分の量を決めて食べましょう。



健康のカギ② 運動

座りっぱなしを減らす

座っている時間が長いほど、生活習慣病になりやすいといわれています。

30分に1度は立ち上がったたり、少し身体を動かすようにしましょう。



生活の中で身体を動かそう

手軽に運動を始めるなら、ウォーキングがおすすめです。

まずは歩くことから始めて、少しずつ強度を強くしましょう。無理せず、できることから始めるのが継続のコツです。



健康のカギ③ 体重管理

体重計に乗ろう

体重の増減は、食事が適量かどうかの目安になります。また、肥満だけでなく痩せすぎも良くありません。

健康的な体重を保ちましょう。

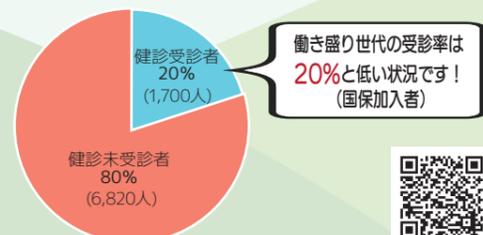


健診を受けて自分の身体を知ろう！

健診を受けることで、自分の健康状態を確認し、病気の予防や早期改善につなげることができます。定期的に医療機関を受診している人でも、普段の通院では見つけにくい身体の異常が健診で見つかることもあります。

ぜひ、年に1回は健診を受けましょう！

(※社会保険に加入している人は、各社会保険組合へお問い合わせください)



令和4年度 浦添市特定健診 40歳~64歳受診率

▲詳しくはこちら

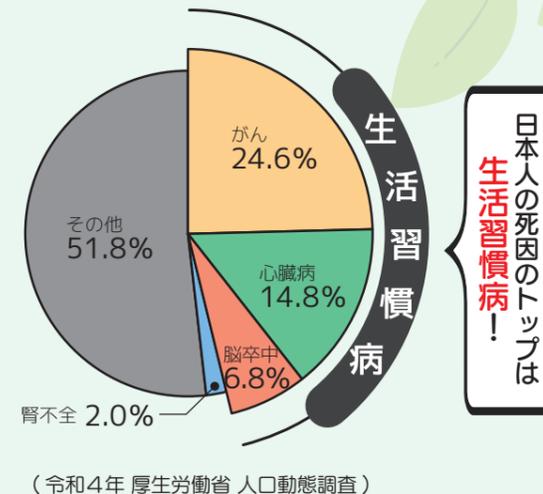
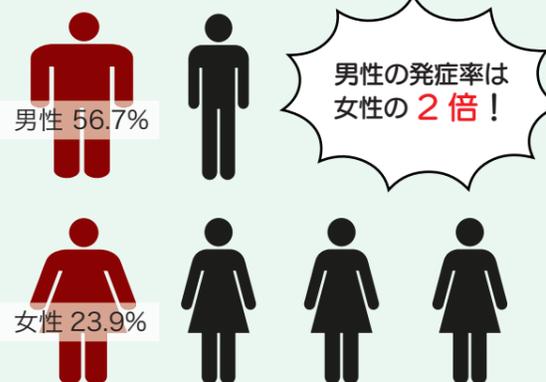
—人生100年時代に備えて—

その生活習慣見直しませんか？

生活習慣の乱れは健康に影響を及ぼします

食事や運動、休養・睡眠、喫煙などの生活習慣が病気の発症や進行に大きく関わる病気のことを、「生活習慣病」と呼びます。なかでも、偏った食事や運動不足、過度な飲酒などによる肥満は高血圧や高血糖、脂質異常などを引き起こします。こうした状態を「メタボリックシンドローム」と呼びます。不規則な生活習慣を続けていると、本人も気付かないうちに病気が進行してしまい、心臓病や脳卒中を発症して寝たきりや突然死をまねてしまいます。病気を予防するには、食事や運動などの生活習慣を整えていくことが重要です。

男性の2人に1人、女性の4人に1人がメタボ該当・予備軍 (令和4年度 浦添市特定健診)



健康的な生活習慣



不健康な生活習慣による生活習慣病の発症

- 肥満症 ● 糖尿病
- 高血圧症 ● 脂質異常症 など



生活習慣病が重症化！通常の生活が困難に...

- 心臓病 ● 脳卒中
- 半身麻痺 ● 認知症 など

