

5月から始まる健診・がん検診に向けて 健康習慣を今から始めてみませんか

こまめに体を動かす

今より10分多く動く

普段の生活で、歩くのも、階段を上るのも、仕事や家事の合間に少し伸びをするのも立派な運動です。意識して体を動かすことから始めましょう。

健康にいがた21 運動はこちら →



1日3食たべよう

ダイエットのために食事を抜くのは逆効果です。欠食は、血糖値の急上昇を招いて内臓脂肪の蓄積につながります。とくに朝食は抜かずに、バナナ1本、牛乳1杯でもとるようにしましょう。

簡単おすすめレシピはこちら →



体重や血圧を測る

健康のバロメーター

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 身長165cm、体重60kgの人なら

$60 \div 1.65 \div 1.65 = \text{BMI } 22.0$

集団健診での基準: 18.5~24.9

集団健診での正常血圧値

収縮期血圧 129mmHg以下

拡張期血圧 84mmHg以下

節煙・禁煙する

たばこのない一服もある

喫煙は動脈硬化、がん、認知症などの一因になり、周囲の人の健康にも影響を及ぼすこととなります。自分に合った代用品を見つけ、一服を楽しみましょう。

自分に合った飲酒量を守る

飲む量を決める、1週間のうち飲まない日を設けるなど飲みすぎない工夫をしましょう。



睡眠不足に注意

寝る・休む

成人では6~8時間が適正な睡眠時間です。睡眠不足は肥満、メタボのリスクも高めます。睡眠・休養をとって疲れがとれた感覚を大切にしましょう。