

**運動****食生活改善****禁煙****で生活習慣病を予防しよう！**

生活習慣病は、運動習慣、食習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に関係する病気の総称で、「糖尿病、高血圧、脂質異常症、がん、脳卒中、心筋梗塞」などが含まれます。

誰にでも起こりうる病気ですが、普段の生活を改善することで予防できます。まずは、できることから始めましょう。

運動**いつもの生活の中で工夫してからだを動かすポイント**

- ・ 移動時の早歩き。
- ・ 外出時の移動手段を、自家用車から自転車や徒歩に変える。
- ・ エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
- ・ 日常生活の中で、かかとを上げ下げする。(例:食器を洗う時, 歯磨きの時)

**食生活改善****減塩・野菜を摂るコツ****【減塩のコツ】**

- ・ 麺類の汁は半分残す。
- ・ 醤油やソース類は小皿に出してつける。
- ・ 汁物は具たくさんにする。
- ・ 酸味や香辛料・香味野菜を活用する。

【野菜を摂るコツ】

- ・ いつもの食事に、サラダや野菜の総菜などを一皿プラスする。
- ・ 加熱(茹でる, 煮る, 炒める)し, かさを減らす。
- ・ カット野菜や冷凍野菜を活用する。

野菜は1日350gが目標！

【一食あたりの目安】

・生野菜:両手1杯程度

・加熱野菜:片手1杯程度

**禁煙****禁煙を成功させるために～禁煙外来の活用～**

検索！

総社市 禁煙

禁煙は、自分一人で取り組むより禁煙外来を利用することで、成功率が高まります。

禁煙外来では、治療を受けながら禁煙に取り組むことができます。保険が適用できる場合もあります。

総社市では、禁煙外来実施医療機関で禁煙治療を終了した人に、治療費の一部を助成しています。

保健師から一言

生活習慣病の多くは、自覚症状がなく、気付かないうちに進行していきます。早期発見するには、定期的な健診(検診)を受けることも大切です。自分や家族のために、からだの状態を確認しましょう。

年に1回は健診(検診)を受けましょう。



令和7年度
医療機関での健診(検診)
が受けられるのは
2月28日まで！

詳細は、健康カレンダーや
ホームページを確認
してください。

問い合わせ先
健康増進課 ☎0866-92-8259