

禁煙方法をひと工夫! 健康アップ習慣④ 色々な方法で禁煙にチャレンジ

● タバコによって起きる病気

- がん ●動脈硬化 ●糖尿病
- 歯周病 ●狭心症・心筋梗塞 ●脳卒中
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) etc

加熱式タバコもこれらの病気を起こす可能性があります



● 禁煙の方法

①自力で禁煙する



②薬局・薬店で買える禁煙補助剤を利用する



③医療機関で医師の指導のもと禁煙治療を受ける

禁煙治療を受けられる医療機関や禁煙相談を受けられる薬局を知りたい方はこちら▶



お酒の飲み方をひと工夫! 健康アップ習慣⑤ お酒はほどほどに

● 適度な飲酒量



ビール
中びん1本
500ml



ワイン
グラス2杯
220ml



日本酒
1合180ml



焼酎
(25度)
100ml



ウイスキー
ダブル1杯
60ml

体のチェックにひと工夫!① 健康アップ習慣⑥ 健診を受けたら結果を確認しましょう

年1回は必ず健康診断を受けましょう。結果が基準値内でも、検査数値の変化を確認しましょう。数値が悪くなってきていたら要注意。

該当する方は
要注意。
保健指導を
受けましょう。

血圧 (mmHg)	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)
<input type="checkbox"/> 上:130以上 <input type="checkbox"/> 下:85以上	<input type="checkbox"/> 100以上	<input type="checkbox"/> 5.6以上
HDLコレステロール (mg/dl)	LDLコレステロール (mg/dl)	中性脂肪 (mg/dl)
<input type="checkbox"/> 39以下	<input type="checkbox"/> 120以上	<input type="checkbox"/> 150以上

がん検診も
受けましょう

体のチェックにひと工夫!② 健康アップ習慣⑦ 毎日体重を測りましょう

適正体重 (BMI=22程度) に近いほど動脈硬化を予防できます

こんな場合は減量を

- 20歳の時から体重が10kg以上増えている
 - BMIが25以上
- ▶ 1ヶ月に1~2kgのペースで徐々に減らしましょう。

適性体重を計算してみましょう

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適性体重 (kg)

BMI

BMIは肥満度を判定する数値です。
BMI=体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

低体重	普通	肥満
18.5未満	18.5~24.9	25.0以上

健康づくり
情報更新中!!



動脈硬化予防などについてもっと詳しく知りたい方は
泉区健康づくりページをご覧ください。

泉区健康づくり 検索



発行元: 横浜市泉区役所福祉保健課健康づくり係

☎ 045-800-2445 ☎ 045-800-2516 ✉ iz-kenko@city.yokohama.jp



お腹周りや健診結果が気になる方必見

みんなの健康アップ応援団
~元気はきれいな血管から~

あなたの暮らしにひと工夫 健康アップ習慣で動脈硬化予防

● 泉区の特徴

- **脂質異常症**の外来医療費が高い(全国平均と比較し男性1.3倍、女性1.2倍)
- **男性の高血圧**の外来医療費が高い(横浜市平均より高い。)
- **男性の心筋梗塞**の入院医療費が全国平均より高い(1.4倍)
- **女性の脳出血**の入院医療費が全国平均より高い(1.3倍)

参考:横浜市国民健康保険データベース H30年度医療費分析

動脈硬化に
注意が必要



動脈硬化とは...



動脈の血管が硬くなって弾力が失われ、血管が詰まりやすくなる状態のことを言います。喫煙・高コレステロール・高血圧・高血糖・肥満・運動不足などが重なることによって発症しやすくなります。動脈硬化は、脳卒中(脳梗塞・脳出血)・心筋梗塞のリスクを高め、生活に支障をきたすこともあります。

あなたは大丈夫? 動脈硬化リスクをチェックしてみましょう 一つでも当てはまったら要注意!!

- 20歳から体重が10kg以上増えた
- お腹周りがぽっこり出ている
- 健康診断で血圧、血糖、コレステロールのいずれかが高かった。

動脈硬化
リスク大

↓ 次の項目で当てはまるものがあればすぐに改善しましょう。 ↓

- あまり野菜を食べない
- 炭水化物を重ねて食べる(ラーメンを食べるときごはんセットを頼むなど)
- 間食をすることが多い
- しょっぱい食べ物をよく食べる(塩やしょうゆをかけることが多いなど)

▶ 健康アップ習慣①へ

- 1日の歩数平均が8,000歩未満である
- 体を動かす習慣がない

▶ 健康アップ習慣②へ

- 速食いである
- 歯磨きの回数が1日2回以下である

▶ 健康アップ習慣③へ

- たばこ(加熱式タバコ含む)を吸っている

▶ 健康アップ習慣④へ

- お酒をよく飲む

▶ 健康アップ習慣⑤へ

- 健診結果にあまり関心がない。

▶ 健康アップ習慣⑥へ

- 体重を測る習慣がない(自分の体型を把握していない)

▶ 健康アップ習慣⑦へ

食生活にひと工夫! **健康アップ習慣①** 1日3食、「主食」「主菜」「副菜」がそろったバランスのよい食事にしましょう

バランスのよい食事



毎食野菜をとることがバランスをよくするコツです。

野菜の目標摂取量は **1日350g以上!**



350gの野菜イメージ

小鉢にすると5皿分くらいです。

冷凍野菜で簡単レシピ紹介!



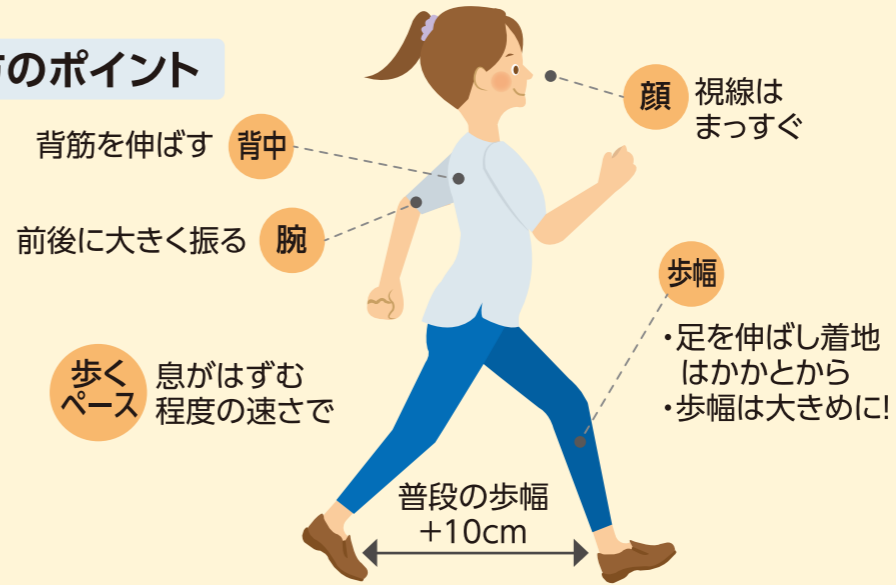
冷凍ほうれん草のり和え

作り方(1人分)

1. 冷凍ほうれん草(70g)を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジで加熱する。(600W2分程度)
2. 1.にきざみのりを入れ、めんつゆで和えればできあがり♪(のりとめんつゆの量は好みで)

体を動かすひと工夫! **健康アップ習慣②** 正しい姿勢で歩きましょう

歩き方のポイント



足 体重移動のポイント



運動のめやす 週3日以上 1回15~30分

● 毎日8,000歩以上歩きましょう

1日「8,000歩」歩けば動脈硬化を予防できると言われてます。毎日8,000歩以上は歩くようにしましょう。



よこはまウォーキングポイント

無料のアプリで毎日の歩数を確認できます。歩いた歩数に応じて抽選で商品券が当たります。

ウォーキングポイント 検索



● スキマ時間で筋トレをしましょう

筋力トレーニングは高血圧・高血糖・脂質異常の改善に効果があると言われてます。毎日のスキマ時間で筋力トレーニングを行い動脈硬化を予防しましょう。



スキマ時間で脂肪燃焼!!

アンチメタボ筋力トレーニング 仕事や家事の合間にデスクなどで行える簡単な筋力トレーニングです。

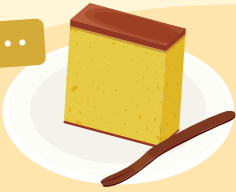
泉区 アンチメタボ 筋トレ 検索



● 間食はほどほどにしましょう

エネルギー(カロリー)の過剰摂取は動脈硬化のリスクを高めます。お菓子の食べ過ぎに注意しましょう。

例えば...



カステラ1切 約160kcal



クリームパン1個 約320kcal

● 食塩摂取量は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標です*

食塩は様々な食品の中に含まれています。*日本人の食事摂取基準2020年版より

〈食品に含まれる食塩の量〉(例)
濃い口しょうゆ(大さじ1)・・・約2.6g
ラーメン(汁も含む)・・・約6.5g
食パン(6枚切り1枚)・・・約0.7g



〈栄養成分表示〉

加工食品に記載されている、「栄養成分表示」を見て上手に食品を選びましょう。



(例)

栄養成分表示(1食あたり)	
熱量	800kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	23.5g
炭水化物	120.5g
食塩相当量	3.5g

1食あたり、1袋あたり、100gあたり等で表示されています

お口のケアにひと工夫! **健康アップ習慣③** よく噛んで食べましょう

よく噛むことの効果

- ・速食いを予防する
- ・少量でも満腹感が得られる
- ・代謝が活発になり、消費エネルギーが増加する
- ・唾液の分泌が増え、消化・吸収が良くなる
- ・お口の中の病気(むし歯や歯周病)を予防する

よく噛むことが肥満の予防につながります。

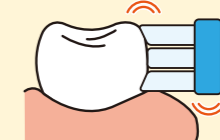


● 歯周病を予防しましょう

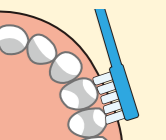
歯周病は動脈硬化を起こすと考えられています。正しい歯みがきで歯周病を予防しましょう!



● 1日3回毎食後に正しく歯を磨きましょう



歯ブラシを小さく動かす



歯ブラシの毛先を真っすぐに歯と歯ぐきの境目に当てる

