

新生活がはじまるみなさん

# 自分の健康は自分でつくる、 それが大人のたしなみ!

今の生活習慣の積み重ねが、将来の「あなたのからだ」をつくります。  
「若いから健康」「まだ大丈夫」と安心していませんか？ 新生活の中に  
「健康管理」のポイントを取り入れて、将来の生活習慣病(\*)を  
予防しましょう。

※生活習慣病とは、さまざまな生活習慣が原因となって発症する病気のことです。多くは長年の不摂生が積み重なり、  
40～50歳代以降に心臓病や脳卒中などを発症し一命はとりとめたとしても、日常生活に制限が生じることがあります。



## ポイント① 食事

### 主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう!

食事は健康の源です



これもOK!



詳しくは検索!

農林水産省 食育の推進  
農林水産省 食事バランスガイド



## ポイント② 休養

### 眠りの質を高めましょう!

質のよい睡眠は、生活習慣病予防につながります

毎日、決まった時間に  
起きましょう  
【理由】眠気は太陽の光を浴びて  
15～16時間後に出現するから



朝目覚めたら、  
カーテンを開けて  
日光を浴びましょう



特に、夜寝る前の  
スマートフォンの見すぎは  
控えましょう



厚生労働省  
睡眠対策



## ポイント③ 運動

### 今より「10分多く」からだを動かしましょう!

身体活動・運動量の多い人は、生活習慣病の発症リスクが低くなります。

1日 8,000 歩以上を目指しましょう

10分歩く = およそ 1,000 歩

日常生活の中で  
歩くチャンスを増やそう

例

- ・階段を使う
- ・一つ手前の駅やバス停で降りて歩く



お得に歩くならコレ!

横浜市  
ウォーキングポイント



## その他のポイント

### 節酒

- ・1日の適正飲酒量を守りましょう。
- ・週に2日は「休肝日」をつくりましょう。



### 歯の健康

- ・これからは歯周病予防が重要です。
- ・定期的な歯科受診を続けましょう。



### 禁煙

- ・「吸わないこと」が一番です。
- ・自分と周りの人の健康を守りましょう。



からだについてもっと詳しく知りたい人はこちら

e-ヘルスネット

