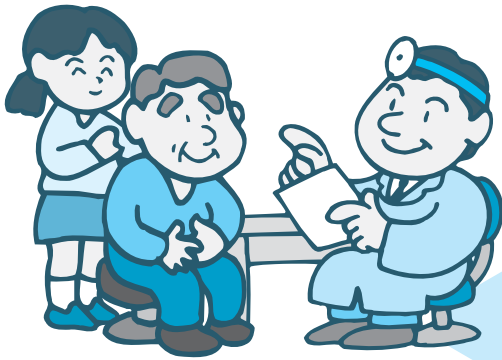


みなさま年に1度は健康診断を受けていますか？いつまでも健康で生活するためには、健康診断で自分の健康度を知り、自分の生活を振り返り、その後の生活を改善することが大切となります。そこで、ご自身の生活を見直すためのポイントをお伝えします。

どんな方が多いの？

伊豆市では、5月から7月にかけて健康診断を実施しました。その結果、肥満、



高コレステロール、血圧高値、尿酸値高値、肝臓機能などで生活習慣の見直しを指摘された方が大勢いました。この指摘された時こそが生活改善のチャンスです。症状が出ていないからと、放っておくと生活習慣病になる確率が高くなります。自分の体が発信している危

●今月のテーマ

生活リズムをコントロールして

保健師／中野貴子

改善するポイントとは？

◎食習慣◎

健康な体をつくるには、いろいろな食材を選び、主食・主菜・副菜・汁物という定食型の組み合わせが良いとされ

ています。また、間食や夜食を控えたり、規則正しく1日3食腹八分目を目標とし、よく噛み、ゆっくり食べることも心がけてください。

◎飲酒習慣◎

大量飲酒は体に悪い影響を与えますので、飲酒するなら適量を守るようにしま

危険信号をキャッチし、改善するチャンスを見逃さないようにしましょう。

◎運動習慣◎

車社会の現代、毎日の生活の中に意識して運動を取り入れないと、運動不足となりがちです。最低1日20

◎水分補給◎

水分不足は、血液の流れを悪くし、体にとって不要なものが体にたまりやすくなります。そこで、適度な水分を摂取することが大切

健康だより

VOL. 5

となります。水や茶などを1日2リットル以上飲むようにしましょう。

◎休息◎

ストレスは、血液の流れを悪くしたり、免疫力を低下させたりします。そこで、スポーツや趣味などでストレスを適度に発散させ、心も体もゆったりとできる時間を作るようにしましょう。

最後に

自分の健康は、自分で守ることしかできません。いつまでも、健康で楽しく生活するためにも、ぜひ自分の体の信号を見逃さないでください。健康についてわからないこと・不安なことなどありましたら、ご連絡ください。保健師・栄養士がいつでもあなたの健康保持のお手伝いをします。