

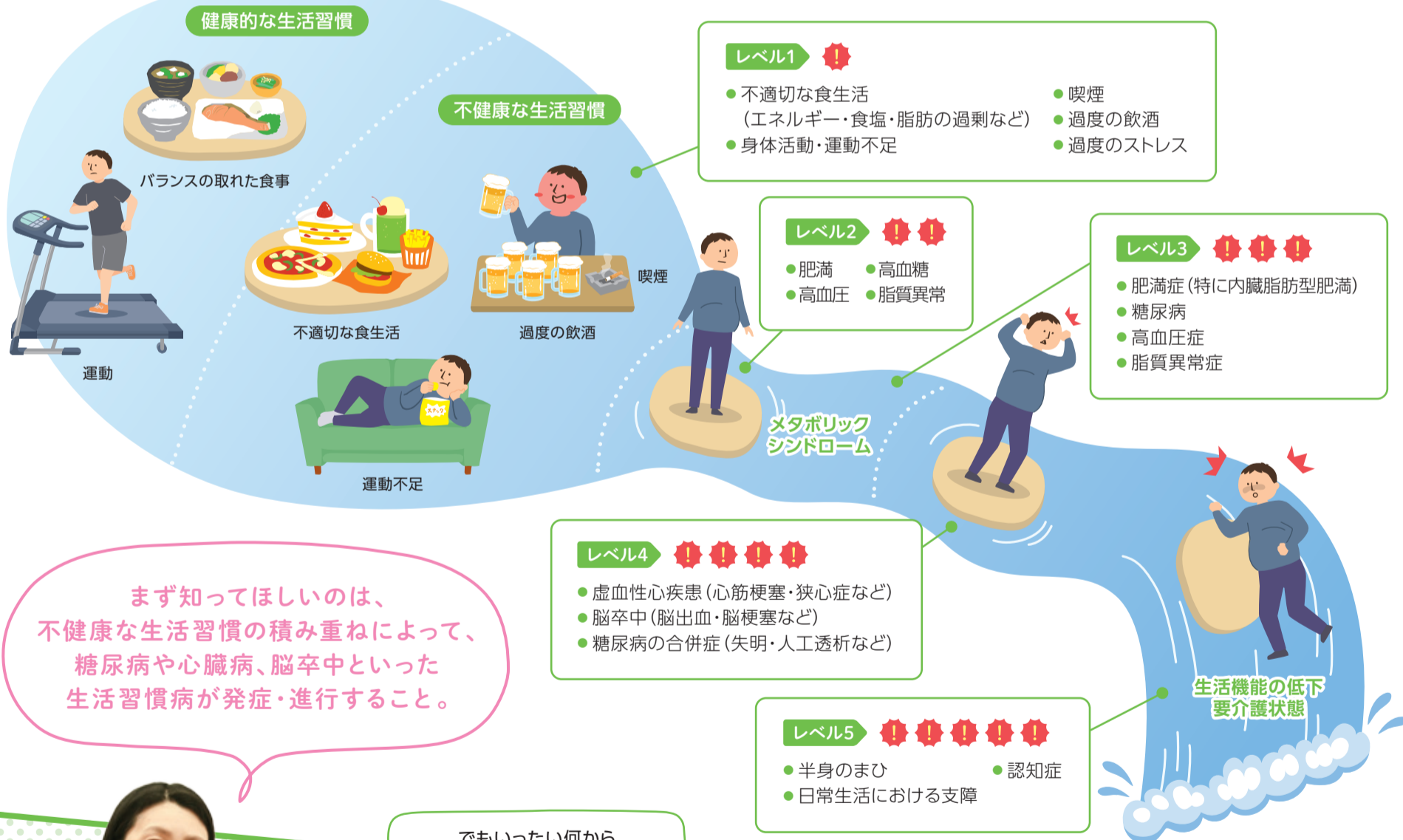


働き盛りの健康づくり

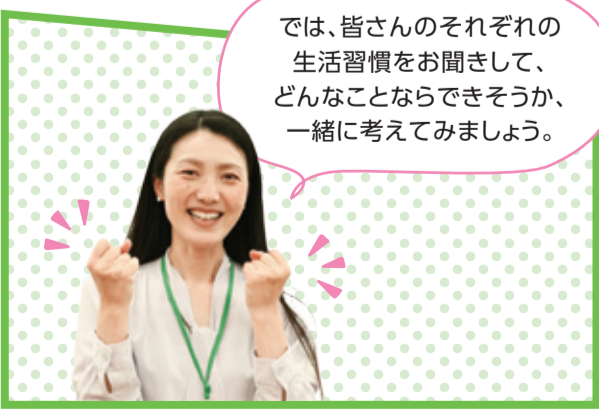
「運動していない」「最近体重が増えてきた」「でも今は健康だし…」と、ちょっとした健康の不安を抱えつつも何もしていない働き盛り世代。しかし、わずかな生活習慣の違いが、その後の健康に大きく影響します。忙しい生活の中でも無理なくできる健康づくりの方法を、保健センターがサポートします！

生活習慣病のイメージ

生活習慣病のイメージ(厚生労働省)を参考に作成



まず知ってほしいのは、不健康な生活習慣の積み重ねによって、糖尿病や心臓病、脳卒中といった生活習慣病が発症・進行すること。



働き盛り世代の健康カルテ

いつもの生活習慣をチェック!

20代男性
睡眠時間を削って他のことをしたい

- ✓ 大学3年から運動習慣なし
- ✓ 飲酒は月1~2回程度
- ✓ 喫煙習慣あり
- ✓ 実家暮らしで食事は用意してもらえる
- ✓ 夕食は深夜0時ごろ。就寝は1時ごろ。朝食抜き
- ✓ 歩くのが嫌いで近距離も自転車
- ✓ バイクが好きで休日はツーリングに出掛けて散歩する

アドバイス
夕食は寝る2時間前まで、もう少し早い時間に取り、バナナや牛乳など簡単なものでも朝食を食べるようにするといいですね。仕事の効率がアップしますよ。ツーリングに出掛けた先で散歩するのもいい運動ですね。今は若いから影響が出ていませんが、将来を考えてできることから変えていけるといいですね。

30代女性
あと4~5キロは痩せたいです!

- ✓ 出産後は運動習慣なし
- ✓ 飲酒は月1~2回程度
- ✓ 喫煙習慣なし
- ✓ 平日は朝晩自炊。昼は職場で弁当を注文。休日ランチは外食で好きなものを
- ✓ おやつを常備
- ✓ 現在のBMI*は20くらい
*肥満や低体重(やせ)の判定に用いる値。
[体重(キログラム)]÷[身長(メートル)の2乗]で算出される。

アドバイス
BMIは適正ですね。痩せ過ぎて疲れやすくなったり、病気になったりしやすくなるので、今のままでいいのでは?お昼のお弁当は一品ものよりなるべく品数の多いものを選びたいですね。また、ご家族と一緒に目標に向かって運動するのもおすすめです。生活の中で今より体を動かすことを心掛けましょう。

40代男性
家族のためにもずっと若々しく健康でありたい

以前はスポーツジムに通っていたが、結婚後は仕事も育児も忙しく…自然とジムへの足が遠のき今に至る

- ✓ 飲酒は月1~2回程度
- ✓ 喫煙習慣なし
- ✓ 朝晩は妻の手料理。おかずたくさん。平日ランチはここ4~5年、プレーンヨーグルト400gのみ
- ✓ 肝機能とコレステロール値が20代の時から高い

アドバイス
栄養の取り過ぎを防ぎ、活動量を増やすことで肝機能やコレステロール値の改善につながります。週末はお子さんと外で遊ぶことなども活動量が上がっていいですね。お昼はヨーグルトだけだとおなかですきませんか?他のものと一緒に召し上がると、腹持ちが良くなり間食や夕食の食べ過ぎを防げますよ。

すぐできる健康習慣

まずはここから!

食事は品数の多いものを

迷ったら丼より定食。今の食事に小鉢1個分の野菜を追加するなど、いろいろな食材を取りましょう。

+10分体を動かす

職場の違うフロアのトイレに行くなど、ちょっとしたでも体を動かすことを心掛けて。

休肝日を設ける/禁煙する

1日当たり日本酒1合程度まで、加えて週1回以上の休肝日を意識しましょう。また、禁煙外来を上手に活用しましょう。

睡眠も大切

起きる時間、寝る時間を毎日規則正しく。朝起きたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。

春日部市で実施している健康づくり例

生活習慣病予防教室 (栄養編)

生活習慣病予防教室 (運動編)

キャンペーン実施中

健康マイレージ (6面参照)

会社や集まりに出張します

かすかべし出前講座

骨密度測定会 (12面参照)

どなたでも健康相談はお気軽に!

問 春日部市保健センター
春日部市南1-1-7 東部地域振興ふれあい拠点施設「ふれあいキューブ」6階
TEL 048-736-6778