生活習慣病を防ぐ！
今日から始める「小さな工夫」ガイド

■生活習慣病とは

生活習慣病は、食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒といった毎日の習慣が影響し、時間をかけて進行する病気の総称です。代表的なものとして以下のものがあります。

- 高血圧：動脈に負担がかかり、脳卒中・心不全の原因になる
- 脂質異常症（コレステロール・中性脂肪の異常）：動脈硬化が進みやすくなる
- 糖尿病：血糖が高い状態が続き、腎臓・目・神経・心血管などに影響を与える
- その他　高尿酸血症（痛風）・肥満症・非アルコール性脂肪性肝疾患など

多くは自覚症状が乏しいため、生活の工夫と定期的な健診により早期に気づいて対処することが重要です。

■いま予防に取り組む理由

生活習慣病は、発症してから治療に取り組むより、日々の工夫で予防するほうが効果的です。小さな改善を継続することで、将来の脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの重大な病気のリスクを抑えることができます。

■今日からできる5つの習慣

①食事のバランスを意識しましょう

◆1日3食を基本に、主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスをととのえましょう。

主食…ごはん、パン、麺など

主菜…肉、魚、卵、大豆製品など

副菜…野菜、きのこ、海藻類など

【外食時の食事の選び方のコツ】

カレーやラーメンなどの単品メニューは野菜やたんぱく質が不足しがちになるため、主食・主菜・副菜のそろった定食メニューを選ぶのがおすすめです。

麺類はスープに塩分が多く含まれているため、汁は全部飲み干さず残しましょう。

◆野菜をたくさん食べましょう

1日に食べる野菜の量は両手3杯（約350g）を目安にしましょう。

【たくさん野菜を食べるコツ】

野菜は生で食べるよりも、茹でたり蒸したり汁物にしたりと、火を通すことでかさが減り、たくさん食べやすくなります。また、カット野菜や冷凍野菜を利用すると手軽に野菜料理の品数を増やすことができます。（例：味噌汁に冷凍の青菜を加える　など）

◆塩分は控えめにしましょう

塩分の取りすぎは高血圧の原因になります。1日の食塩摂取量は男性で7・5g未満、女性で6・5g未満（高血圧の方は男女ともに6g未満）が推奨されています。

無理のない範囲で目標を立て、毎日の取り組みを積み重ねていくことが大切です。

【減塩のコツ】

出汁のうまみや、香辛料（胡椒・山椒・カレー粉など）や香味野菜（しょうが・わさび・にんにくなど）、柑橘の風味を利用すると、薄味でもおいしく食べられます。

すべてのメニューを薄味にしてしまうと、食事に飽きてしまったり苦痛になってしまったりして減塩を続けられなくなってしまうことがあります。主菜はしっかり味をつけ副菜は薄味にするなど、一食の中で味付けにメリハリをつけることが減塩食を続けるポイントです。

②1日合計30分程度の「こま切れ運動」

なるべく階段を使う、早歩きを10分ずつ3回行う、テレビのCM中に立ち上がって体を伸ばすなど、座りっぱなしを減らし、こまめに体を動かしましょう。

③体重と血圧を測定し記録しましょう

体重は毎朝、血圧は毎日朝と夜に測りましょう。アプリや手帳、カレンダーなどに記録して変化を確認します。

④規則正しい生活を

毎日同じ時間に起きて生活リズムを整えることは質の良い睡眠につながり、疲れにくくストレスを溜めにくいからだづくりに効果的です。

寝る前のスマートフォンやパソコンの使用は、眠りが浅くなる原因になるので控えましょう。

⑤たばことお酒の習慣を見直しましょう

たばこを吸っている場合は禁煙しましょう。

お酒は純アルコール量で1日20g程度までに抑え、休肝日を設けます。

■見逃したくない小さなサイン

階段で息切れしやすくなったり、ウエストがきつくなったりしたときは、生活を立て直すタイミングが来ていると捉えます。朝のむくみや頭痛、だるさが続く場合や、健診で「要観察」や「生活改善」と指摘されてそのままになっている場合も同様です。気づいたときに一つの行動から始めることで、確実に改善へ進むことができます。

■数値で見る自分

健康の目安として、BMI〔体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))〕は18・5～24・9の範囲を維持し、家庭で測る血圧は上が135mmHg未満、下が85mmHg未満を目標にします。

体重や血圧の記録をグラフで可視化すると、変化がわかりやすくなり、継続する意欲を保ちやすくなります。

毎日の小さな工夫を積み重ねることで、将来の大きな安心につながります。まずはできることから取り組みましょう。気になることがあれば、役場健康福祉課（☎582-1133）までご相談ください。