

P 2 2 (例)

○生活習慣を改善しましょう

心臓病や脳卒中、糖尿病合併症、がんなどの生活習慣病は、毎日の悪い生活習慣が積み重なって、発症するものです。健康な生活を送るために、まずはできるところから少しずつ生活習慣を改善しましょう。

◆食生活を見直しましょう

毎日の食事は健康と密接に結びついています。栄養のバランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。

◆適度な運動を習慣づけましょう

日常生活の中に、積極的に運動を取り入れましょう。

・まずは歩くことから

少しずつ歩数を増やして1万歩をめざしましょう。

※10分歩くと約1,000歩になります。

・身体活動を増やすために…

エレベーターではなく階段を利用し、バスや電車は一駅手前で降りて歩きましょう。

◆禁煙をしましょう

たばこは多数の有害物質を含んでおり、動脈硬化を進行させるだけでなく、虚血性心疾患や脳卒中、がんなどさまざまな病気を引き起こします。たばこによる健康被害は、喫煙者はもちろん周囲の人にも影響を及ぼします。