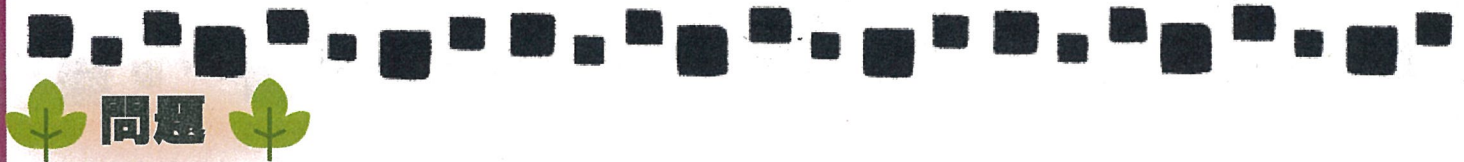


生活習慣病

Let's! 予防と対策!



問題

第1問 三大生活習慣病は、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」ですが、保険業界でも使用される七大生活習慣病には「糖尿病」は該当するのでしょうか？

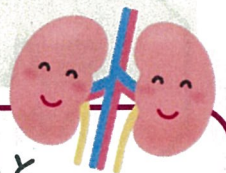
①する ②しない

第2問 糖尿病の予防には、血糖値が関係しています。血糖値を下げる食べ物はどれでしょうか。3つ選んでください。

①ようかん ②トマト ③にんじん ④納豆 ⑤すいか ⑥ナッツ類

豆知識

腎臓の役割はご存知ですか。他の臓器と一緒に、不眠不休で働いています！尿を作るだけでなく、体内の水分量を一定に保つことやむくみを予防、神経の伝達、筋肉の動きなどをスムーズにしてくれています。大事な臓器だからこそ、自分で自分の臓器を大切に使いましょう♪



運動

「効果的な運動習慣を！」

- ・普段から、買い物や散歩など積極的に歩きましょう。
- ・掃除や洗濯で身体を動かそう。
- ・歩くときは、歩幅を大きくした早歩きにチャレンジ。
- ・ストレッチや筋トレに挑戦。
- ・昨日よりも、+10分 動いてみよう。

がんばりすぎると続きません。できることから、少しずつチャレンジ！継続は「健康なり」

②姿勢

背筋を伸ばす
おへその下に力を入れて腰を
そらさない

①目線 胸を張って、
10mぐらい
先を見る

③腕振り 前ではなく
後ろに引く
ように振る

④歩幅

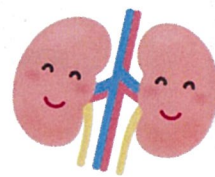
いつもより
すこ〜し
大股で。
大股すぎて
ふらつかないように

⑤着地

かかとから着地
つま先へ重心移動そして蹴りだす

おススメは
インターバル速歩

問題のこたえ第1問①第2問②④⑥



生活習慣病

予防しよう！

「生活習慣病」とは…

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が関与する疾患群のこと。（※1）
健康的と言えない生活習慣が関係している病気ならば、逆に言うと、生活習慣次第で、
発病を防ぐことができる病気という言い方もできます。

本当に怖いのは、気がつかないまま血管や臓器がじわじわ傷み、生活スタイルが変わってしまうこと！たとえば、腎臓の役割は、老廃物をろ過して、身体中をきれいにすることです。高血圧や糖尿病、食生活の乱れが続くと、血管に負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。その他にも、合併症はあります。
今からできる対策を！「怖い」ならば、「その手前で止める」です。

新琴似西地区の特定健診受診率は、18.6%

です。全国と比べて、特定健診受診率が低い傾向にあります。ご自分の身体を守るためにも、年に一度は検診を受けませんか！

※注意！R7年度の国保データベースの結果であり北区全体の結果ではありません。

（※2）

少食

腹八分目が
いちばん
おいしい！



少酒

万の病は
酒より
こそ起れ！



「げんきでいてね」
の言葉を
現実に！

一無
二少
三多

無煙



タバコは
万病の
もと！

多動

+10分！
身体を
動かそう



多休

しっかり
休養を！



多接

人・物・事
接して
イキイキ！



予防の
合言葉

《作成》

- 札幌市北区介護予防センター新川・新琴似西
- TEL：764-2232
- 介護老人福祉施設 新川エバーライフ内