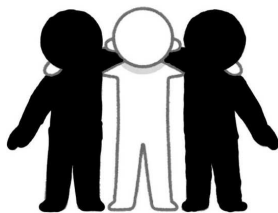
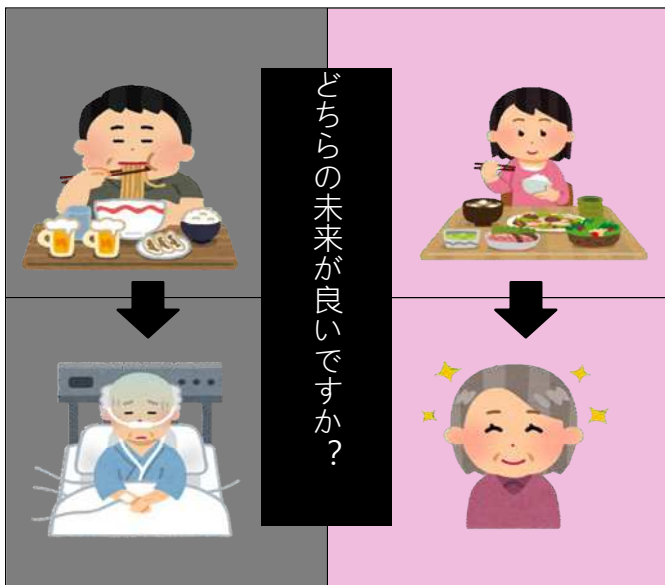


これ
生活習慣病に
なる人の割合
です。



でも・・・
今はまだ何もしなくて大丈夫だよね！

本当にそうでしょうか？



今から生活習慣病予防をすることで
明るい未来が待っています!!!

二次元バーコードを読み取って
体に役立つ情報をチェック！



西宮市 健康づくり

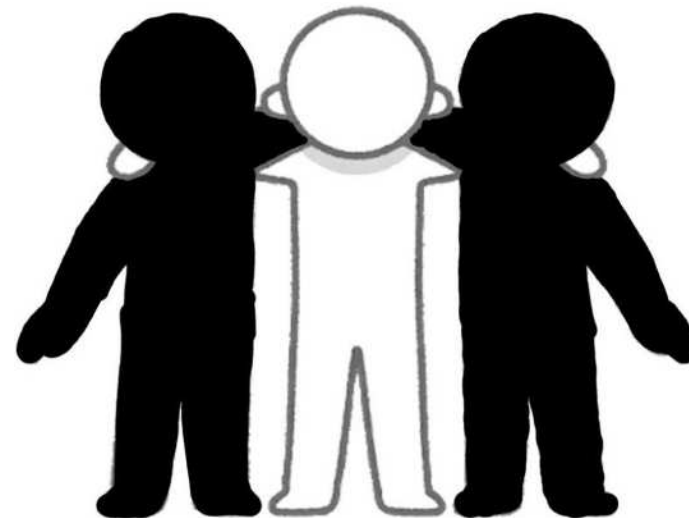


生活習慣病予防に関する
様々な情報を記載しております！

令和4年6月作成
西宮市保健所

武庫川女子大学食物栄養科学部4回生

これ
何の数字か
分かりますか？





関係ないと思っているそのあなた！！
実は生活習慣病予備群かもしれません！

生活習慣病チェックリスト

- 朝食は食べないことが多い
- 昼食や夕食の時間が日によってバラバラ
- 食事以外によく間食をする
- よく食べすぎたり飲みすぎたりする
- 水分はあまり摂らない
- 野菜はあまり食べない
- 食事メニューは肉や揚げ物が中心
- ファーストフードやインスタント食品をよく食べる
- 果物はよく食べないがお菓子はよく食べる
- 晩酌は欠かさない



チェックの数が多くなると
生活習慣病のリスクが
高くなります！



3つのことに気をつけよう！！



減酒



1日の目安はこれだ!!

| | | | |
|-------|---------------|-----|-----------------|
| 日本酒 | 180ml 1合 | 焼酎 | 100ml コップの半分 |
| 酎ハイ | 350ml 1缶 | ワイン | 200ml 小グラス2杯 |
| ウイスキー | 60ml ダブル1杯 | ビール | 500ml 1缶 |

休肝日



週2日は控えよう

禁煙



精神

うつ病、ED

身体

癌や心筋梗塞、
動脈硬化、高血圧、
COPD (慢性閉塞性肺疾患)

**周囲の人の
健康も害する!!**



病気のリスクが高まる!!

運動

ダラダラ、ダメダメ!!

～ながらエクササイズ～

- ① 背もたれに頼らず座る。
- ② お腹をキュッと引き締めて、15秒静止。



効率よく
筋肉を鍛えられる



脂肪が燃えやすい体に