

## 禁煙方法をひと工夫! 健康アップ習慣④ 色々な方法で禁煙にチャレンジ

### ● タバコによって起きる病気

- がん ●動脈硬化 ●糖尿病
- 歯周病 ●狭心症・心筋梗塞 ●脳卒中
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD) etc

加熱式タバコもこれらの病気を起こす可能性があります



### ● 禁煙の方法

①自力で禁煙する



②薬局・薬店で買える禁煙補助剤を利用する



③医療機関で医師の指導のもと禁煙治療を受ける



## お酒の飲み方をひと工夫! 健康アップ習慣⑤ お酒はほどほどに

### ● 適度な飲酒量



ビール  
中びん1本  
500ml



ワイン  
グラス2杯  
220ml



日本酒  
1合180ml



焼酎  
(25度)  
100ml



ウィスキー  
ダブル1杯  
60ml

## 体のチェックにひと工夫!① 健康アップ習慣⑥ 健診を受けたら結果を確認しましょう

年1回は必ず健康診断を受けましょう。結果が基準値内でも、検査数値の変化を確認しましょう。数値が悪くなってきていたら要注意。

該当する方は  
要注意。  
保健指導を  
受けましょう。

血圧(mmHg)	空腹時血糖(mg/dl)	HbA1c(%)
<input type="checkbox"/> 上:130以上 <input type="checkbox"/> 下:85以上	<input type="checkbox"/> 100以上	<input type="checkbox"/> 5.6以上
HDLコレステロール(mg/dl)	LDLコレステロール(mg/dl)	中性脂肪(mg/dl)
<input type="checkbox"/> 39以下	<input type="checkbox"/> 120以上	<input type="checkbox"/> 150以上

がん検診も  
受けましょう

## 体のチェックにひと工夫!② 健康アップ習慣⑦ 毎日体重を測りましょう

適正体重(BMI=22程度)に近いほど動脈硬化を予防できます

### こんな場合は減量を

- 20歳の時から体重が10kg以上増えている
  - BMIが25以上
- ▶ 1ヶ月に1~2kgのペースで徐々に減らしましょう。

### 適性体重を計算してみましょう

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適性体重 (kg)

### BMI

BMIは肥満度を判定する数値です。  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

低体重	普通	肥満
18.5未満	18.5~24.9	25.0以上

健康づくり  
情報更新中!!



動脈硬化予防などについてもっと詳しく知りたい方は  
泉区健康づくりページをご覧ください。

泉区健康づくり 検索

発行元:横浜市泉区役所福祉保健課健康づくり係

☎ 045-800-2445 ☎ 045-800-2516 ✉ iz-kenko@city.yokohama.jp



お腹周りや健診結果が気になる方必見

みんなの健康アップ応援団  
~元気はきれいな血管から~

## あなたの暮らしにひと工夫 健康アップ習慣で動脈硬化予防

### ● 泉区の特徴

- **脂質異常症**の外来医療費が高い(全国平均と比較し男性1.3倍、女性1.2倍)
- **男性の高血圧**の外来医療費が高い(横浜市平均より高い。)
- **男性の心筋梗塞**の入院医療費が全国平均より高い(1.4倍)
- **女性の脳出血**の入院医療費が全国平均より高い(1.3倍)

参考:横浜市国民健康保険データベース H30年度医療費分析

動脈硬化に  
注意が必要



### 動脈硬化とは...



動脈の血管が硬くなって弾力が失われ、血管が詰まりやすくなる状態のことを言います。喫煙・高コレステロール・高血圧・高血糖・肥満・運動不足などが重なることによって発症しやすくなります。動脈硬化は、脳卒中(脳梗塞・脳出血)・心筋梗塞のリスクを高め、生活に支障をきたすこともあります。

## あなたは大丈夫? 動脈硬化リスクをチェックしてみましょう 一つでも当てはまったら要注意!!

- 20歳から体重が10kg以上増えた
- お腹周りがぽっこり出ている
- 健康診断で血圧、血糖、コレステロールのいずれかが高かった。

動脈硬化  
リスク大

↓ 次の項目で当てはまるものがあればすぐに改善しましょう。 ↓

- あまり野菜を食べない
- 炭水化物を重ねて食べる(ラーメンを食べるときごはんセットを頼むなど)
- 間食をすることが多い
- しょっぱい食べ物をよく食べる(塩やしょうゆをかけることが多いなど)

▶ 健康アップ習慣①へ

- 1日の歩数平均が8,000歩未満である
- 体を動かす習慣がない

▶ 健康アップ習慣②へ

- 速食いである
- 歯磨きの回数が1日2回以下である

▶ 健康アップ習慣③へ

- たばこ(加熱式タバコ含む)を吸っている

▶ 健康アップ習慣④へ

- お酒をよく飲む

▶ 健康アップ習慣⑤へ

- 健診結果にあまり関心がない。

▶ 健康アップ習慣⑥へ

- 体重を測る習慣がない(自分の体型を把握していない)

▶ 健康アップ習慣⑦へ

食生活にひと工夫! **健康アップ習慣①** 1日3食、「主食」「主菜」「副菜」がそろったバランスのよい食事にしましょう

バランスのよい食事



野菜の目標摂取量は **1日350g以上!**

350gの野菜イメージ

小鉢にすると5皿分くらいです。

冷凍野菜で簡単レシピ紹介!



冷凍ほうれん草のり和え  
作り方(1人分)  
1. 冷凍ほうれん草(70g)を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジで加熱する。(600W2分程度)  
2. 1.にきざみのりを入れ、めんつゆで和えればできあがり♪(のりとめんつゆの量は好みで)

● **間食はほどほどにしましょう**  
エネルギー(カロリー)の過剰摂取は動脈硬化のリスクを高めます。お菓子の食べ過ぎに注意しましょう。



● **食塩摂取量は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標です\***

食塩は様々な食品の中に含まれています。  
\*日本人の食事摂取基準2020年版より

〈食品に含まれる食塩の量〉(例)  
濃い口しょうゆ(大さじ1)・・・約2.6g  
ラーメン(汁も含む)・・・約6.5g  
食パン(6枚切り1枚)・・・約0.7g



〈栄養成分表示〉

加工食品に記載されている、「栄養成分表示」を見て上手に食品を選びましょう。



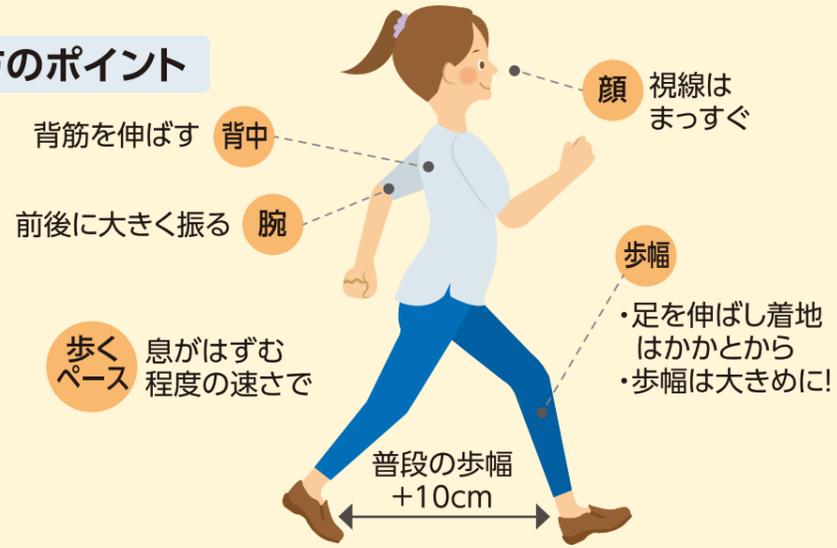
(例)

栄養成分表示(1食あたり)	
熱量	800kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	23.5g
炭水化物	120.5g
食塩相当量	3.5g

1食あたり、1袋あたり、100gあたり等で表示されています

体を動かすひと工夫! **健康アップ習慣②** 正しい姿勢で歩きましょう

歩き方のポイント



足 体重移動のポイント



運動のめやす 週3日以上 1回15~30分

● **毎日8,000歩以上歩きましょう**  
1日「8,000歩」歩けば動脈硬化を予防できると言われています。毎日8,000歩以上は歩くようにしましょう。



**よこはまウォーキングポイント**  
無料のアプリで毎日の歩数を確認できます。歩いた歩数に応じて抽選で商品券が当たります。

ウォーキングポイント 検索

● **スキマ時間で筋トレをしましょう**  
筋力トレーニングは高血圧・高血糖・脂質異常の改善に効果があると言われています。毎日のスキマ時間で筋力トレーニングを行い動脈硬化を予防しましょう。



**スキマ時間で脂肪燃焼!! アンチメタボ筋力トレーニング**  
仕事や家事の合間にデスクなどで行える簡単な筋力トレーニングです。

お口のケアにひと工夫! **健康アップ習慣③** よく噛んで食べましょう

よく噛むことの効果

- 速食いを予防する
- 少量でも満腹感が得られる
- 代謝が活発になり、消費エネルギーが増加する
- 唾液の分泌が増え、消化・吸収が良くなる
- お口の中の病気(むし歯や歯周病)を予防する

よく噛むことが肥満の予防につながります。



● **歯周病を予防しましょう**  
歯周病は動脈硬化を起こすと考えられています。正しい歯みがきで歯周病を予防しましょう!



● **1日3回毎食後に正しく歯を磨きましょう**



歯ブラシを小さく動かす



歯ブラシの毛先を真っすぐに歯と歯ぐきの境目に当てる