

生活習慣病を予防するための健康管理

3つのポイント

生活習慣病には、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わっています。生活習慣病を予防するためには、日頃から質の良い睡眠、栄養のバランスを考えた食事、適度な運動などを通して生活習慣を整え、健康な体づくりをすることが重要です。

そこで、今回は健康管理の大切なポイントである「食事」「運動」「休養」の3つを紹介します。



<食事> 主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう!

健康を維持するには、さまざまな栄養を摂取する必要があります。栄養を過不足なく摂るには、主食・主菜・副菜をそろえ、1日3食バランス良く食べることが大切です。

主食=ごはん・パン・めんなど。炭水化物を多く含み、エネルギー源となります

主菜=魚・肉・卵・大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含み、血や肉、骨などからだを作るもととなります

副菜=野菜・芋・海藻などを主な材料にした料理。ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維などを多く含み、からだの調子を整えます

<運動> 今より10分多くからだを動かしましょう!

日常的にからだを動かすことで、病気になるリスクを下げることができます。まずは、普段の生活に簡単な運動を取り入れることから始めてみましょう。

例えば 家の近くの公園や運動施設でからだを動かす
自転車や徒歩で通勤してみる
休日には、家族や友人と外出を楽しむ



<休養> 上手に休養して、心身の健康を維持しましょう!



休養には、適度から動かすことにより疲労回復を早める「積極的休養」と、からだを動かさずゆっくり休む「消極的休養」の2つがあります。「積極的休養」も「消極的休養」もどちらか一方だけでは、かえって疲労感が増えてしまいます。休養をうまく使い分け、からだと心のリフレッシュに取り組みましょう。

積極的休養=趣味やスポーツ、ボランティア活動など

消極的休養=入浴やゴロ寝、読書など

広報8月号から3回にわたって連載した特定健診特集は今月号で終了となります。健康でいるためには、予防と早期発見の2つの視点が大切です。これからも自身のからだを大切に、毎日をいきいきと健康に過ごしましょう。

鴻巣市国民健康保険加入者

市で実施する特定健診は

令和5年
2月28日(火)
まで受診できます

※40～74歳の方が対象です

※特定健診を受けるには、受診券が必要です。受診券がお手元ない方はお問い合わせください

健康管理は、毎日を元気に過ごすために非常に大切です。しかし、どんなに気を付けていても、生活習慣病をはじめとする病は気が付かないうちに進行してしまうものです。ぜひ、年に一度、特定健診を受けて自身の健康について確認し、異常の早期発見・早期対応を心がけてみませんか。

