

健康寿命を延ばそう！ ～今から始める健康生活～

その1 生活習慣病の予防とコントロール

◎住之江区の生活習慣病患者の割合

約2人に1人

高血圧		糖尿病		脂質異常症	
男	女	男	女	男	女
55.2%	40.4%	19.1%	7.9%	49.0%	56.8%

大阪市内24区中
ワースト2位(男性)
ワースト3位(女性)



◎生活習慣病を予防することで、健康に暮らせる期間は長くなります！

遺伝要因
(加齢・遺伝子異常など)

外部環境
(有害物質・事故・ストレスなど)

生活習慣要因

発症予防のために自分で変えられるのはここ！！

生活習慣病
発症！

進行するまで自覚症状が現れにくいいため、
重症化していることも…

心身ともに健康でいるための3つのポイント！

A 運動 B 食事 C 講座

A 運動

今より10分多く身体を動かす意識を持ちましょう！

普段の生活から自分に合った運動の機会を見つけ、気軽に
できることから始めましょう。

たとえば

ちょっとそこまでウォーキング

今より10分多く歩いてみましょう。
歩数の目安は約1000歩です。



家事だって運動！

10分間のウォーキングと同じ運動量になる活動

- ・草むしり、ガーデニング(6分30秒)
- ・自転車に乗る(7分30秒)
- ・掃除機がけ(8分30秒)
- ・ラジオ体操などのストレッチ体操(8分30秒)
- ・アイロンがけ(13分)

おうちでできる！筋力アップ運動 「足グイ、屈伸、つま先ピン！」



足の後ろ上げ
おしりの
筋肉の運動



ひざの屈伸
前太ももの
筋肉の運動



つま先立ち
ふくらはぎの
筋肉の運動

B 食事

まずは**肥満**や**やせ**を予防し**適正体重**を維持することが重要です！

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスです



適正体重のチェックに便利なのが体格指数(BMI)。自分の
BMIを定期的にチェックしましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

この範囲外の方は、そうでない人
よりも病気のリスクが高いと言わ
れています。

⚠ 高齢の方はやせすぎにも
注意しましょう！

日本人の食事摂取基準(2020年版)

適正体重を維持するためには

- ①毎食「**主食**・**主菜**・**副菜**」をそろえて、栄養バランスのとれた食事を
- ②野菜は1日**350g以上**を目標に
- ③**うす味**をこころがけよう

食塩相当量1日あたり 女性 6.5g未満 男性 7.5g未満(参考：日本人の食事摂取基準(2020年版))



いつまでもおいしく食べるために

- ・よく噛んで食べる食生活を実施しましょう。
- ・歯科で定期的に検診を受けましょう。