

あなたのかからだ、健康ですか？

「2月1日～7日は
成人病予防週間」

現代はまさに「成人病の時代」といわれています。がん、高血圧、脳卒中、心臓病、糖尿病などの病気が毎日の話題に上らないことはありません。そして成人病（特にがん、心臓病、脳卒中の三大成人病）による死亡は、死亡者総数の六割を超えています。しかもこれらの病気は、中年以降の働き盛りの年齢層に多発することから、社会および家庭への影響は図りしれないものがあります。

成人病予防の第一は、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養といった、ごく一般に言われる健康的な生活を送ることといえます。

これらへの生活をふまえた上で、市の行う各種の健診を一年に一回は必ず受診し、自分の健康状態を知ることが大切です。

時に四十歳を過ぎたら、今までの悪習慣の積み重ねと老化により、成人病を引き起こすことが多いので、注意しましょう。

一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という考えを持ち、人生八十年時代を元気で長生きできるような毎日を送りましょう。

今、保健福祉センターでは、運動教室としてウォーキング、ストレッチ、太極拳、エアロビクスなども行っています。運動習慣をつけるためにも、参加してみたいかをご紹介します。

※お問い合わせは南門市保健福祉センター（☎7373）まで

栄養

栄養のバランスを考え、1日30種類の食品を

厚生省では、健康づくりのための食生活指針として、1日30種類の食品をとることを提唱しています。1つの食品群それぞれから、1日に30種類とるようにすれば、自然に必要な栄養素をバランスよくとることが出来ます。



運動

どのくらい運動すればよいか

体力を維持増進し、健康を保つためには、1日200～300キロカロリーを、運動で消費することが必要といわれています。ただ歩くだけで消費しようとする、1日10分から1時間位をやり早足で歩かぬばなりません。



- 歩行 20～30分
- ジョギング 7～15分
- ラジオ体操 20～30分
- 遠足 15～30分
- 空手 5～10分

休養

充分な休養は明日への活力

健康を保つには、精神的にも肉体的にも、充分な休養をとることがなにより大切です。充分な睡眠と余暇の活用によるレクリエーションが明日への活力をうみだします。

