

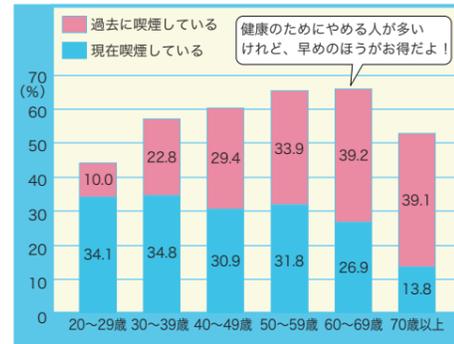
あなたの“これから”を健康が支えます!!

20歳代

ついつい不規則な生活に陥りがち

喫煙習慣は20～30歳代にかけて増えていきます（右グラフ参照）。たばこは有害物質を含み、心臓病や脳卒中、がんなど生活習慣病のリスクを高めて余命を縮めます。ぜひ禁煙にチャレンジしてください。また、朝食を食べていますか？20歳代は、他の世代と比べて朝食を食べない人や、お菓子程度で済ます人が多いのも問題です。朝食抜きも肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。朝ごはん習慣で元気に1日のスタートを！

▶現在喫煙している者の割合(男性)



安城市健康に関する基礎調査(平成24年)

健康投資キーワード

脱・たばこ!

Check

- たばこを吸っている
- 朝食を抜くことが多い
- この1年間で体重が2kgぐら増えた

いまなら間に合う 喫煙の開始年齢が若いほど依存症の程度が高くなり、たばこ病にもかかりやすくなる※ことから、まずは吸いはじめないことがベスト。しかし、喫煙していても、禁煙する年齢が若いほど、たばこの害から身を守ることができます。早めの決断を。

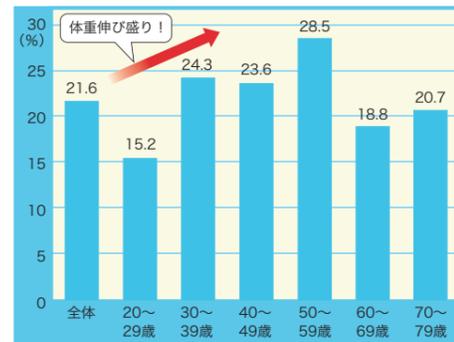
※1995年米国公衆衛生総監報告書より

30歳代

運動不足や食べ過ぎによる太り過ぎに要注意!

働き盛りの30歳代、生活習慣の変化やストレスなどから体重が増えていますか？肥満は女性よりも男性に多く、右のグラフのように、50歳代まで増えていきます。また、30歳代は他の世代と比べ、最も運動習慣を持っている人が少ないというデータも。意識的に体を動かしたり、歩数を増やしたりするなどの運動習慣や食習慣の工夫で体重管理をすることが健康維持・増進のカギです。

▶肥満者(BMI≥25)の割合(男性)



安城市健康に関する基礎調査(平成24年)

健康投資キーワード

ウエイトコントロール

Check

- 20歳のときの体重から10kg以上増えている
- 人と比べて食べる速度が速い
- 運動不足だ(週に1時間の運動ができない)

※BMI: 体格指数のことで肥満度を判定できる(計算式は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))。22が適正体重で、25以上なら肥満。

いまなら間に合う 太り過ぎの人が肥満による生活習慣病を防ぐには、体重の4%程度の減量が効果的※です(体重70～80kgの人で約3kg)。まずは1か月で1kg減らすことから始めてみませんか？

※A Muramoto, K Tsuchita, et al. Nutrition and Diabetes(2011)1, e20; doi:10.1038/nutd.2011.16

生涯元気でいるためには、健康寿命をのばし、不健康な期間をできるだけ減らすことが重要です。男性が健康寿命を縮めるリスクには、喫煙、高血圧、アルコール摂取、運動不足、メタボリックシンドロームなどがあります。いまからの対策で健康寿命をゲット!

40歳代

仕事・家庭生活による負担からストレス増

男性の約2割の人が身体の健康チェックである健診(特定健診等)を受けていないのが現状です。睡眠不足が多いのもこの世代の特徴(右グラフ参照)。ちなみに就寝前の飲酒は睡眠の質を悪くし不眠症を招きやすいので要注意です。忙しくて自分の健康を考えている暇がないという人もいらっしゃると思いますが、忙しい人こそ健康がなよりの支えです。ぜひ健診を毎年受けて体調を万全に保ち、思い切り仕事・家庭生活にまい進してください。

▶日頃の睡眠が十分だと思わない人の割合(男性)



安城市健康に関する基礎調査(平成24年)

健康投資キーワード

健診へGO!

Check

- 睡眠不足だ
- 健診を受けていない
- 酒量が増えている

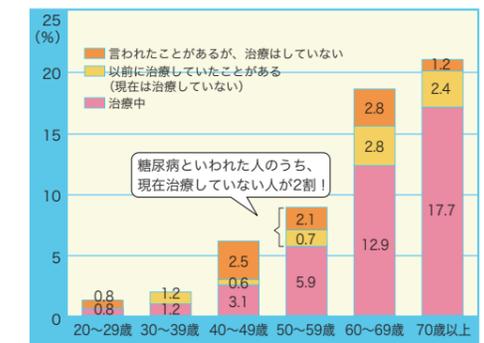
いまなら間に合う 「病気が見つかったら怖い」「めんどうだ」と健診を受けない人がいます。自覚症状のないうちに体の変化を見つけて改善するのが特定健診の特徴です。あなたの大切な人たちは、あなたがずっと元気でいてくれることを望んでいるはずです。

50歳代

日頃の健康管理を見直して次なるステージへ!

糖尿病や高血圧など生活習慣病の発症が増えてくる世代です。またがんや脳卒中などの深刻な疾病にかかる人も増えてきます。さまざまなストレスからうつ病やアルコールに関連したメンタル問題を抱えがちなので、十分な睡眠と自分に合ったストレス解消法を持ちましょう。また、禁煙に遅すぎることはありません! たばこを吸っているなら、禁煙外来などを利用して禁煙を。食生活や運動など生活習慣を整え、必要な医療はきちんと受けるなどライフスタイルを見直して、人生の「第二ステージ」を元気に迎えてください。

▶糖尿病といわれたことのある人の状況



安城市国民健康保険事業に係るアンケート調査(平成27年)

健康投資キーワード

早期発見・早期治療

Check

- 健診で異常を指摘されても放置している
- たばこをまだ、吸っている
- がん検診を受けていない

いまなら間に合う 「忙しい」「とくに症状がない」と、医療機関の受診を勧められても行かない人が少なくありません。合併症まで進んでからでは遅いので、早めの生活習慣改善と治療によるコントロールがこれからの生活の質を高めることにつながります。