

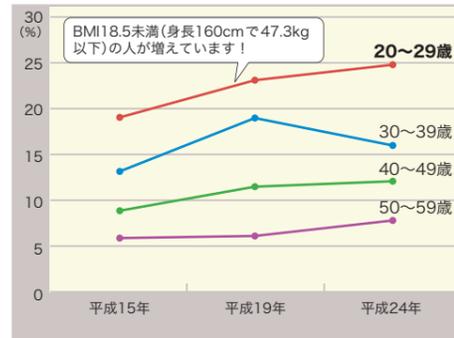
あなたの“これから”を健康が支えます!!

20歳代

ファッションや体型のためにダイエットをし過ぎていませんか?

やせ過ぎの人は要注意! やせや低栄養状態は、女性ホルモンのバランスを崩しやすく月経不順や無月経、貧血などを招き、将来の赤ちゃんに悪影響を及ぼします。さらには老後の寝たきりや介護状態を招く骨粗しょう症や骨折のリスクも大。シェイプアップは適度な運動習慣とバランスのよい食事の“あわせワザ”がベスト! もちろん喫煙は美容と健康の大敵、将来の健康のためにも禁煙がマストです。これで輝くキレイ&健康はあなたのモノ。

▶ やせの割合(20~50歳代・女性)



安城市健康に関する基礎調査(平成15.19.24年)

健康投資キーワード
輝くカラダづくりは生活習慣から

Check

- ダイエットをしている
- 朝食抜きが多い
- たばこを吸っている

いまから はじめよう

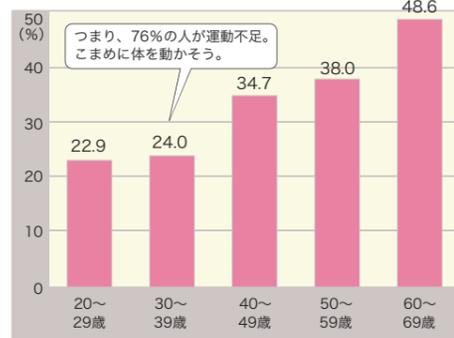
骨粗しょう症・骨折を予防するには、実はできるだけ若いうちの対策がミソ。筋力を高める運動を続けると、骨量アップだけでなく筋肉量を増やすことから代謝を高め、太りにくくなるウレシイ相乗効果も。乳製品や大豆食品や緑黄色野菜などカルシウムを豊富に含む食品も上手にとり入れて。

30歳代

気になる体調不良、運動不足やたばこが原因かも?

30歳代は、運動不足が課題。運動は健康を守る第一の方法です。「運動しなくちゃ!」と構えなくても、歩く時間を増やす、家事を積極的にこなすなど意識的に身体を動かすことでOK。運動は代謝を高め、肥満予防にも生活習慣病予防にもなるうえ、美容効果もバツグンです。内側から輝くキレイ&健康を手に入れて。ところで習慣的に喫煙している人が最も多いのがこの世代だってこと、知っていましたか? たばこは健康にも美容にも大敵! ぜひ禁煙を。

▶ 運動習慣がある人の割合(女性)



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
運動&禁煙で
すっきり美人度アップ

Check

- 運動不足だ(週に1時間程度の運動ができていない)
- 肩こり、腰痛、頭痛などの体調不良に悩まされている
- たばこがやめられない

いまから はじめよう

ニコチン依存になっていると禁煙がうまくいかないことも。禁煙補助剤や禁煙外来などを上手に活用して。また、乳がんのリスクが上がり始める世代です。定期的にセルフチェックを。

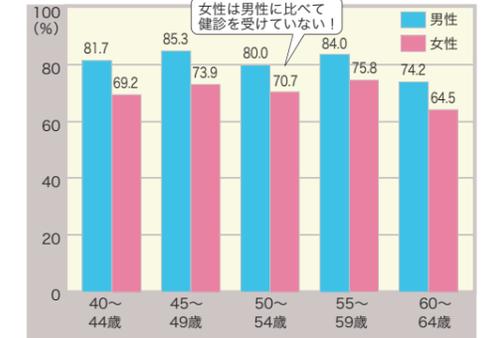
家事・育児・介護、地域活動、仕事など、女性が活躍の時代。願わくば、いつまでもいきいきと輝く女性であり続けたいものです。健康であることは、あなた自身だけでなく家族やパートナーにとっても大切なこと。女性の健康寿命を縮めるリスクは、高血圧、喫煙、運動不足、高血糖、メタボリックシンドロームなどがあります。あなたの未来のため、いまからできることをはじめませんか?

40歳代

仕事や家庭生活の忙しさから自分の健康管理を忘れがち

仕事や家庭生活の両立に奮闘する人あり、ホルモンバランスの変化による更年期を迎える人ありと、心身のバランスを崩しがちな世代。ここに睡眠不足が加わるとつ病の引き金に。睡眠はしっかりととりましょう。また、男性に比べ、健康診断や各種検診を受けていない女性が目立ちます。忙しいと自分の健康を考える余裕がないかもしれませんが、忙しい人ほど健康がなよりの支え。特定健診、がん検診、婦人科検診など、健康管理を万全にして、これからも輝くあなたでいてください。

▶ 健康診断や人間ドックの受診率



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・検診へGO!

Check

- 睡眠不足だ
- 特定健診、がん検診(子宮がん、乳がんなど)を受けていない
- 近頃、体重が増えてきた

いまから はじめよう

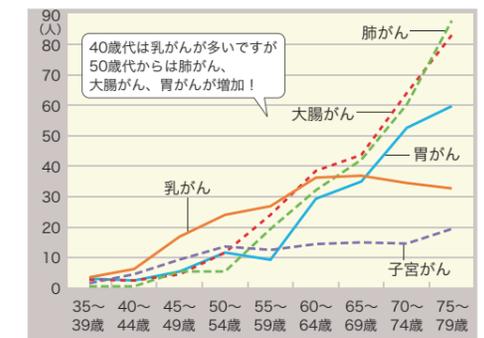
30歳代後半~40歳代からは、安静にしているでも消費される「基礎代謝」が減ってきて、食べる量は増えていなくても太りやすくなります。食事や運動(歩数を増やしたり、家事を積極的にこなしたりなどの身体活動を活発にすることもOK!)でウエイトコントロールを。

50歳代

日頃の健康管理を見直して次なるステージへ!

がんの発症が次第に増えてくる世代です。閉経を迎えると女性ホルモンが減少するため、それに伴いコレステロールや中性脂肪が急激に増えてきます。高血圧を招く食塩の摂取量が他の世代に比べて多く、ここに肥満が重なると、高血圧、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病の発症リスクがぐっと高まるので要注意。運動習慣や食生活の改善で体重が増えすぎない工夫を。必要な健診・検診や医療をきちんと受け、ライフスタイルを見直して、人生の「第二ステージ」も素敵に磨きをかけましょう。

▶ 部位別のがん死亡率(人口10万対)愛知県・女性



人口動態統計(平成23年)

健康投資キーワード
ウエイトコントロール&
早期発見・早期治療

いまから はじめよう

「忙しい」「とくに症状がない」と、健診などで医療の受診を勧められても受けていない人がいます。生活習慣病は生活習慣の改善と早期治療によるコントロールを! これが将来の生活の質を高めるカギです。