



## 9月は「健康増進普及月間」健康づくり

～ 健康の未来を決める主治医はあなた自身 ～

### 『ブレスローの7つの健康習慣※』

健康習慣の改善で「健康資産」を増やそう!!

- 1. 定期的に運動
- 2. 朝食を食べる 胃腸を刺激し、体温や血糖値を上げ活動を促す
- 3. 間食をしない
- 4. 飲酒は適量を守るか、しない  
 純アルコール量に換算し、男性 20g・女性 10g 程度まで  
 20gの目安：ビール 500ml・清酒 1合・焼酎 0.6合・ワイン 2杯  
 アルコールは癌や全身の臓器障害の原因になる
- 5. 適正体重を維持する
- 6. 睡眠は1日7~8時間  
 脳の休息、ストレス緩和、身体の成長、記憶の固定などの役割を担う。  
 不足は免疫機能の低下、血圧・血糖・脂質異常・生活習慣病リスク
- 7. 喫煙しない 加熱式・電子タバコもダメ、副流煙にも注意しよう

現状チェック (1~7の内いくつできていますか)

|     |         |                 |
|-----|---------|-----------------|
| 6~7 | いい調子👍   | このまま続けよう        |
| 4~5 | おいしい♥   | 出来ていない習慣に取り組みよう |
| 0~3 | 大変!! 注意 | 出来そうなことから始めよう   |

※米国のブレスロー教授が生活習慣と身体的健康度(障害・疾病・症状など)との関係性を調査した結果に基づいて提唱  
 7つの健康習慣の実践の有無によって、その後の寿命に影響する  
 例えば 45歳の男性において、7つの健康習慣のうち6-7つを実施している人の場合はあと約33年生きられるが、実施していないもしくは3つ以下を実施している人の場合にはあと約22年しか生きられないといった具合

### 健康的な BMI の範囲

|        |           |
|--------|-----------|
| 18~49歳 | 18.5~24.9 |
| 50~64歳 | 20.0~24.9 |
| 65歳以上  | 21.5~24.9 |

### ◎BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

18.5未満は、低体重  
 筋力・体力・免疫力が低下し易い  
 25以上は、肥満  
 血圧・血糖・脂質異常が起き易い

参考：厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-002.html>  
 日本経済新聞 <https://www.nikkei.com/article/DGXZQOUC048G30U3A900C2000000/>

### 運動 ◎今より+10分身体を動かそう

- エレベーターより階段を使い筋トシ
- テレビ等動画を見ながら筋トシやストレッチ
- 家事など、こまめに身体を動かす
- 車はなるべく使わず、一駅歩く。
- 腕を振って、胸を張って歩幅は広く歩く

### 食事 ◎3度の食事で生体リズムを整えよう ◎栄養バランスを整えよう

- 主食(ごはん・パン・めん類など炭水化物)
- 主菜(魚・肉・卵・大豆製品で蛋白質)
- 副菜(野菜・海草でビタミン、ミネラル)
- 野菜 350g/日 + 乳製品・果物
- ◎野菜から食べる 食物繊維が多く食後高血糖を防ぐ
- ◎減塩 ●香辛料や酢を利用しておいしく減塩  
●汁物は1日1杯。めん類の汁は残す

### 間食飲酒 ◎おやつの買い置きをしない

◎休肝日(2日以上/週)、炭酸やノンアルコール飲料の利用

◎毎日体重測定しよう 毎日測定するだけで増えにくくなる  
 食事・運動と共に記録用紙やスマートフォンなどアプリで記録

### 睡眠 ◎体内時計を整え時間だけでなく、質も重視しよう

- 起床時間は休日も一定にし、カーテンを開け太陽光を入れる  
 日中は活発に活動し、入浴は就寝1~2時間前にゆったりと
- 入眠前、カフェイン・アルコールは眠りを浅くするので禁物  
 スマホ・パソコンの光に注意

### 禁煙 ◎禁煙外来や禁煙補助薬を利用

### ◎「禁煙」は最強の健康投資 寿命が延びる

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 20分以内で  | 心拍数と血圧低下           |
| 2~12週間で | 血液循環が改善し肺機能が高まる    |
| 1年で     | 心臓病のリスクが喫煙者の約半分に低下 |
| 10年で    | 肺がんリスクが喫煙者の約半分に低下  |

2023年9月4日 日本睡眠協会設立を発表  
 日本人の5人に1人が睡眠に課題がある  
 OECD(経済協力開発機構)の調査においても、加盟国との比較において、日本人は最も睡眠時間を確保できていないことが明らか