



# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

## 健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係  
☎(48)1111(内311・312)

# 生活習慣病を予防しよう

## 二月一日〜七日は生活習慣病予防習慣です

生活習慣病とは、体の負担となる生活習慣の積み重ねによって引き起こされたり、悪化したりする病気で、心臓病、高血圧、糖尿病、がん、脂質異常症などがあります。

高血圧、糖尿病、脂質異常症は自覚症状が出にくく、自分で気づかないまま進行していく場合が多いため、サイレントキラー(静かなる殺人者)と呼ばれています。放置したままでいると、心疾患や脳血管疾患を引き起こす原因にもなります。

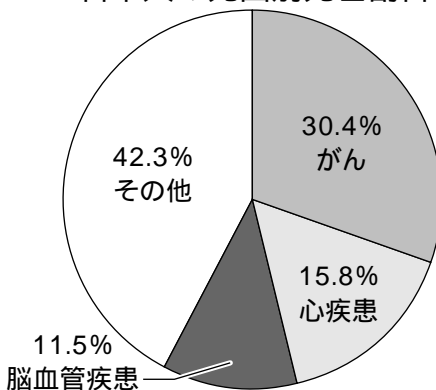
日本人の死亡原因の上位三位は、がん、心疾患、脳血管疾患で、すべて生活習慣病です。健康で長生きするためには、生活習慣病を予防することがとても重要です。

### 生活習慣病を予防する方法

適度な運動をする  
激しい運動よりもウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を、週に三回二十分以上続けることで、脂肪を効果的に燃焼させることができます。

今まで定期的に運動する習慣がなかった方は、突然激しい運動をすると、かえって体に負担を掛けてしま

日本人の死因別死亡割合



います。少しずつ歩く機会を増やし、徐々に運動習慣を身に付けていきましょう。

バランスの良い食事を取る  
食生活の変化(欧米化や外食の増加)により、脂肪や塩分を取り過ぎたり、ビタミンやカルシウムが不足したりするなど、栄養バランスが偏りがちになっています。

普段の食事を見直し、野菜や海藻魚を多く取り、糖分や塩分、脂肪は取り過ぎないように注意しましょう。

休養をしっかりと取る  
ストレスも生活習慣病に大きく関わっています。毎日の入浴や睡眠で

体をしっかりと休め、趣味など自分の時間を持ったり、親しい人との触れ合いで心を癒したりするなど、ストレスを溜めないようにしましょう。

たばこを吸わない  
たばこは肺がんをはじめ、全身のがんになる確率が高まるだけでなく、動脈硬化を引き起こしやすく、心疾患や脳血管疾患などになるリスクも高まります。

酒を飲み過ぎない  
百薬の長といわれる酒も、飲み過ぎると健康を損ねます。量はほどほどにし、週に二日は肝臓を休める「休肝日」を設けましょう。

### 新型インフルエンザ予防習慣づけてください

手洗い



うがい



せきエチケット



インフルエンザ問い合わせ先

問い合わせ先窓口	連絡先電話番号
愛知県健康対策課新型インフルエンザ対策室	☎052-954-6272
愛知県半田保健所	☎0569-24-4699
阿久比町保健センター	☎0569-48-1111