

# 睡眠



睡眠は心身の疲労回復にとって不可欠であり、私たちは心身の健康を維持するために「眠る」のです。睡眠時間と死亡率の関連を調べた調査では、短すぎても長すぎても死亡率が高まる結果が示され、適正睡眠時間を7～8時間としています。

# 禁煙



喫煙は、肺がんや喉頭がん・咽頭がんだけでなく、すべてのがんの死亡率を上昇させます。煙草を吸う本人だけでなく、周囲に受動喫煙による健康被害を広げます。2006年から禁煙治療は保険適用となっているので、この機会に禁煙にチャレンジしましょう。

# 運動



運動は、肥満・高血圧・糖尿病・脳血管疾患などの慢性疾患の予防につながり、ストレスの解消や心身のリフレッシュにもなります。年齢や体力・体調に合わせて適度な運動を、定期的に続けることが大切です。

# 口と健康



「口で食べる」ことの重要性が注目されています。そのためにも歯は大切にしたいもの。磨き残しがないように、磨く順番を決めて、時間をかけて丁寧に磨く習慣を身につけることが大切です。

# 休養



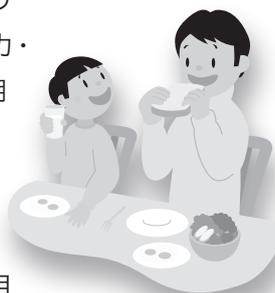
働き盛り世代では仕事の疲労やストレスをため込まないように、入浴や適度な運動などによるリフレッシュが有効です。高齢世代では体調に留意しつつ、社会参加や趣味を大切に、意欲的に毎日を過ごすことが大切になります。

# お酒



「百薬の長」と言われるお酒ですが、過ぎれば事故や健康被害、さらにアルコール依存症につながります。適切な飲酒量は、男性で1日平均日本酒1合であり、それを超えると死亡率が上昇することが明らかになっています。1日平均日本酒3合以上の「多量飲酒」は健康上も大きな問題となります。

# 食事

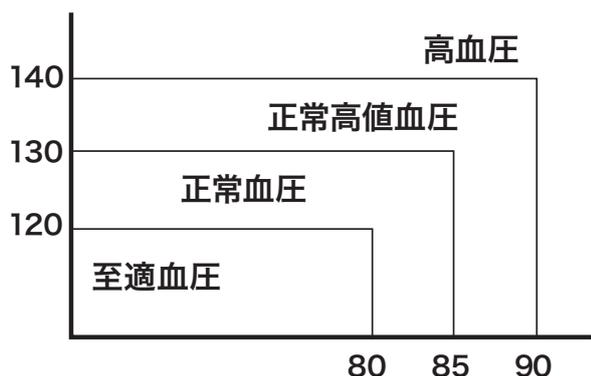


食生活は健康と密接な関係があります。米飯中心の伝統的な「日本型食生活」が崩れ、脂肪摂取の多い欧米化したことが様々な慢性疾患の要因の一つとなっています。

## 食事のポイントは、

- ① 塩分・脂肪の取りすぎに注意した主食（ごはん・パン・めん）・主菜（魚介・肉・卵・豆腐など）・副菜（野菜・いも・海藻・キノコなど）のバランス良い食事
- ② 適切な量（食べ過ぎに注意、野菜はたっぷり）
- ③ 1日3食の規則正しい食生活
- ④ 間食・アルコールの取り過ぎに注意の4つです。

## 血圧の判定



## 肥満度について

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$



### 体脂肪

男性は25%未満、女性は30%未満

### 腹囲

男性は85cm未満、女性は90cm未満