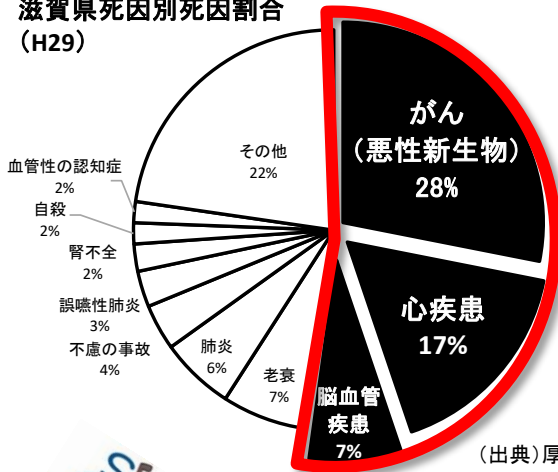




毎年2月は

全国生活習慣病予防月間

滋賀県死因別死因割合
(H29)



運動や食事、喫煙、飲酒、ストレスなどの

生活習慣が発症の原因に深くかかわる病気をまとめて、

「生活習慣病」と呼びます。

日本人の死亡原因の多くは、高血圧症や糖尿病、脂質代謝異常などといった生活習慣病から起こるものです。

(出典)厚生労働省 H29年度人口動態調査

まずどれか1つ、始めてみましょう!!!

喫煙

タバコを吸っている方は

禁煙にチャレンジ

食事

- 1日3食(規則正しく)
- ゆっくり噛む
- 野菜をたっぷり摂る
- 油・塩分は控えめに

ストレス・睡眠

- 規則正しく睡眠を
- 体を動かす
- 気持ちを書いてみる
- 自分なりのストレス解消法を探す

飲酒

適度な飲酒量を心掛ける

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、
1日平均純アルコールで **20g 程度**

ビール(5度)	中びん1本(500mL)
清酒(15度)	1合(180mL)
焼酎(35度)	小コップ1/2杯(70mL)
ワイン(12度)	グラス2杯(210mL)

⚠️ **適度な飲酒量には個人差があります。**
とくに女性や高齢者は上記より少なめに。

運動

今より**10分多く**体を動かす

健康増進アプリ BIWA-TEKU

健康ポイントをためて、おトクに健康になりませんか?
今すぐダウンロード!!!

こちらから無料でダウンロード



詳細はBIWA-TEKU
公式サイトへ

