

# 健康習慣を身につけるために

がんは亀山市の死因の第1位となっています。がんの原因の多くは、運動や食事、たばこなどの日常生活習慣に関わるものとわかっています。生活習慣を見直してがんを予防しましょう。

## 栄養・食生活

### 適切な食生活でからだの調子を整えましょう



主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩です。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

#### 食事バランスガイドとは？

1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかわかる食事の目安です。食事の望ましい組み合わせと、おおよその量をイラストでわかりやすく示してあります。



#### 食塩摂取は1日7g日未滿

減塩は高血圧の予防や日本人に多い胃がんの予防に有効です。

#### 減塩のコツ

- ・しょうゆなどは「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ・塩の代わりに、香辛料やレモン、だしなどのうまみ酸味を生かす
- ・麺類のつゆは飲み干さない

#### 野菜は1日350g!!

##### 【野菜350gのめやす】

緑黄色野菜は、両手に1杯もしくは2皿 (120g以上)



淡色野菜は、両手に2杯もしくは3皿 (230g以上)



#### もっと知りたくなったら

「食事バランスガイド」の適量と料理区分 (農林水産省)



#### かめやま健康レシピ

美味しい!かんたん!  
かめやま健康レシピ



※三重の健康づくり基本計画(ヘルシービーブルみえ・21)より抜粋

## 身体活動

### 今より+10分多くからだを動かしましょう

#### 座りっぱなしをやめて+10(プラス・テン)

毎日40分～60分の身体活動(1日6,000歩以上)は健康の維持増進につながります。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからだを動かしましょう。



#### 生活の中で無理なくプラス10をしましょう

出典:厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー高齢者版」



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、例えば30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク(中断)して少しでもからだを動かしましょう。例えば今より10分多くからだを動かして身体活動量を増やしましょう(+10:プラステン)。

#### 歩こう!動こう!

1日40分の身体活動を。高齢者は1日6,000歩を目安に。

#### 筋力を高めよう!

週2～3日の筋トレを。多要素な運動の1つとして取り入れましょう。

#### いろいろな運動を楽しもう!

1日60分の身体活動を。目安は1日8000歩以上(成人の場合)

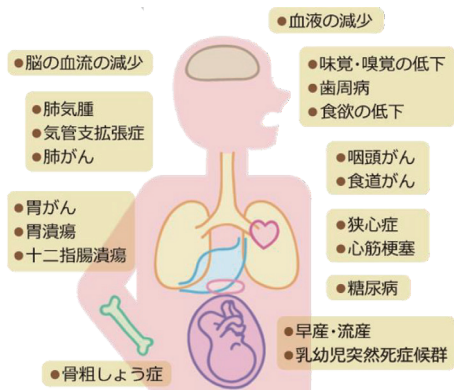


## 喫煙

### 喫煙習慣を見直しましょう

#### 喫煙者本人の健康影響

喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等にかかりやすくなります。



#### COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?

たばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで肺の細胞が壊れる等の障害が起き、呼吸が難しくなる病気です。一度壊れた肺の細胞は二度とは戻りません。そうならないために、まずは禁煙を考えて見ませんか?

#### 健康相談

亀山市では、健康診断(健診)の結果を日常生活に活かしたい人や禁煙をしたい人に対し健康相談を実施しています。



#### 受動喫煙による健康影響



肺がん、脳卒中、虚血性心疾患のリスクが高くなります。



たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素は妊婦の身体に悪影響を及ぼします。



低出生体重児や早産、子宮外妊娠や乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。

#### 禁煙外来を利用しましょう

禁煙外来の利用で比較的楽に、より確実に禁煙できます。

#### POINT

- 禁煙外来の利用で、成功率は7~8割
- 医療機関にかかることで離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめられる

#### 日本禁煙学会

禁煙治療に保険が使える医療機関を検索できます。



#### COPDについて

市ホームページでは禁煙外来、COPDの診断ができる市内の医療機関等掲載しています。



## 飲酒

### 飲酒に伴うからだへの健康影響を知りましょう



#### アルコールの代謝や飲酒による身体等への影響は個人差があります。

お酒(アルコール)による身体等への影響は年齢や性別、体質により異なります。飲めないのに無理して飲んだり、飲めない人に無理に飲ませないようにしましょう。

参考:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)

#### 1 年齢の違いによる影響

高齢者は若い時と比べて体内の水分量が減少し、同じ量のアルコールでも酔いやすくなります。

#### 2 性別の違いによる影響

女性は一般的に男性より体内の水分量が少なく、アルコールの影響を受けやすい傾向があります。

#### 3 体質の違いによる影響

アルコールを分解する酵素の働きの強い・弱いは人によって異なります。

#### 生活習慣病リスクを高める飲酒量(1日あたり)

純アルコール量を男性40g以上、女性20g以上  
(年齢や体質によってはより少量が望ましい)

アルコール量計算  
お役立ちサイト



# 健康習慣を身につけるために

## 睡眠・休養

質の良い睡眠を目指しましょう



良い睡眠をとるために、睡眠時間(量)を確保するとともに朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠の質)を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

参考・引用:健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)

### 睡眠の質を高めるために

- 日中は身体を動かし、できるだけ日光を浴びましょう。



- 寝室には電子機器を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ましょう。



- 就寝の約1~2時間前に入浴し、身体を温めてから眠りましょう。



### 睡眠と嗜好品について

- カフェインは1日400mg以内にし、夕方以降の摂取は控えましょう。



コーヒー:  
マグカップ  
約3杯/1日  
まで

- 晩酌での深酒や寝酒、就寝前の喫煙は控えましょう。



## 睡眠に関するワンポイントアドバイス

### 高齢者

昼と夜のメリハリをつけましょう

- ★ 寝床にいる時間は**8時間以内**を目安に!
- ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して睡眠休息感を高めましょう!
- ★ 日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう!



### 成人

しっかり体を休めましょう!

- ★ 睡眠時間は**6時間以上**を目安としましょう!
- ★ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要!



### 子ども

夜更かしを習慣化させないようにしましょう!

- ★ 小学生は**9~12時間**、中学・高校生は**8~10時間**の睡眠を目安に!
- ★ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避けましょう!



### ストレスと睡眠

参考:こころもメンテしよう(厚生労働省)

ストレスはさまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が続いたときは、十分な休息をとり、ストレッチなど自分に合ったリラクゼーション方法を見つけましょう。ひとりで抱え込まず、身近な人や専門の相談窓口にご相談ください。

こころの健康・専門の  
相談窓口について

41  
ページ~

# こころ、元気ですか？

## 「こころの体温計」でストレスチェック

パソコンや携帯電話から気軽にこころの状態をセルフチェックできるシステムです。このサービスには、「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「アルコールチェックモード」「ストレス対処テスト」の5つのメニューがあり、個人情報が必要とせず、簡単な質問に答えていくと、キャラクターでストレス度や落ち込み度が表示されます。家族やあなたの大切な人のストレスチェックをすることができます。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心がけましょう。

**本人モード** ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。  
**[赤金魚]** 自分の病気などのストレス  
 ※レベルが上がる毎にケガをしています  
**[水の透明度]** 落ち込み度  
 ※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

ねこ 社会的なストレス  
 水槽のヒビ 住環境のストレス  
 黒金魚 対人関係のストレス  
 赤金魚 自分自身のストレス  
 水の透明度 落ち込み度  
 石 その他のストレス  
 結果画面(例)

**赤ちゃんママモード**  
 赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックできます。


**家族モード**  
 家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。

**アルコールチェックモード**  
 自らの飲酒について振り返ってみませんか？  
 本人モード、家族モードもあります。

**ストレス対処タイプテスト**  
 ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。あなたのストレス解消法は？

※このチェックは、医学的診断をするものではありません。  
 ※「こころの体温計」は無料で利用できますが、サイト接続時に通信料がかかります。

こころの体温計ホームページ  
 パソコンまたは携帯・スマートフォンからご利用いただけます。



## ひとりで抱え込まず相談を

つらいときは、ひとりで抱え込まず、身近な人や医療機関など専門の窓口へご相談ください。

### 専門窓口

※一部のみ紹介。相談者が多いときはつながらない場合がありますので、しばらく時間を置いてお掛け直しください。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター (三重県自殺対策推進センター)	☎ 059-253-7823 ☎ 0120-01-7823 (三重県内のみ)	午後1時～4時
自殺予防夜間・休日電話相談		☎ 0570-064-556 (ナビダイヤル)	午後4時～午前0時 (平日) 午前9時～午前0時 (土日祝日・年末年始)
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	☎ 059-223-5237 ☎ 059-223-5238	午前10時～午後4時

そのほかの相談窓口については、三重県自殺対策推進センターのホームページをご覧ください。

