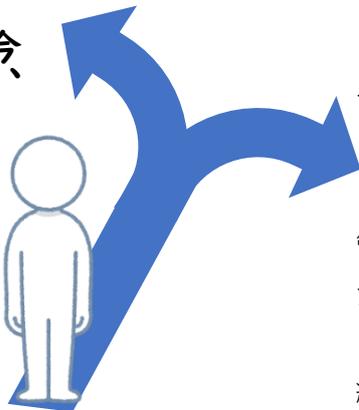


今、
健康なのか？



あなたは、体年齢を知っていますか？

血管年齢や推定野菜摂取量、AGEs など指先や手のひらで簡単かつ短時間に測定でき、今の体年齢を知ることができます。

近年は、商業施設やイベントなどで測定する機会が増えました。豊岡市でも、健康チェック&相談会を年に6回実施しており、血管年齢や推定野菜摂取量の測定ができます。日時は市広報をご覧ください。

また、ご家庭での体組成測定も体年齢を知る一つの方法です。体組成は、毎月第一日曜にウェルストーク豊岡でも測定できます。

機会があればぜひ測定しましょう！

測定は自分の体を知るチャンス！

血管年齢測定

血管力の指標の一つ。血管力は、「血管のしなやかさ」「内壁の滑らかさ」を保ち、血液をスムーズに流す血管の機能。

今の食事でのどのくらい野菜を食べているかを測定。

(1日の目標野菜摂取量は350g)

推定野菜摂取量

AGEs 測定

AGEs は過剰に摂取した糖とタンパク質が結合した物質。体内に蓄積すると老化や病気をもたらす。

測定後は、生活習慣を見直しましょう

生活習慣病とは？

食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など日常生活の悪習慣が原因で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。これらは動脈硬化が主な原因で、動脈硬化を進行させる代表的な要因がメタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行していることが多いです。一度、生活習慣を見直しましょう。

不健康な生活習慣

- 食べすぎ
- 飲みすぎ
- 睡眠不足
- 身体活動不足
- 喫煙

など

メタボリックシンドローム

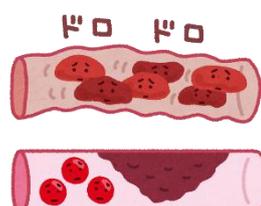
- ウエストが太くなる
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上
または、BMI：25 以上
- 健康診断で軽い異常がある

高血糖

高血圧

脂質異常

動脈硬化の進行



心臓病・脳卒中などの循環器病、糖尿病の合併症(腎臓病、失明など)の発症へ



実践してほしい、3つの健康づくり習慣！

健康状態は年を重ねる中で変化します。健康づくりには、今の自分の健康状態に合った方法がおすすめです。健診を受診後、健診結果を基に自身の生活習慣を見直し、今の自分の体に合った健康づくりに取り組みましょう。

1つだけでは
もったいない！
3つまとめて
取り入れましょう！

がん検診も忘れずに！

1 年に1回、健診を受診
1年以上健診の間をあけると早期発見の時期を逃してしまう恐れも。毎年受診することで危険が予測しやすくなります

3

2



習慣

日々の健康づくり
適度な運動やバランスの良い食生活など健康習慣を身につけましょう

健診の結果を確認
健診結果を基に生活習慣を見直しや必要な方は医療機関を受診しましょう

日々の健康づくり

すべての方に取り入れてほしい健康習慣です。1つでも生活に取り入れてみませんか？

食事

- 1日3食きちんととる
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- ゆっくり、よくかんで食べる
- 寝る2時間前は食べるのをやめる



運動

- 歩く機会を増やす
- 30分～1時間に1度は立つ
- できるだけ階段を使う



お酒

体に負担をかけない飲み方を！

- 時間を決めて早めに切りあげる
- お酒と水を交互に飲む
- いろいろな種類のお酒を飲まない
- 低エネルギーのおつまみを選ぶ

休養

質を意識した睡眠を。

- 起きる時間を一定にして朝日を浴びる
- 食事は寝る2時間前までに済ませる
- 日中の眠気は短時間の昼寝で解消
- 寝る前はスマホやパソコンを使用しない



たばこ

禁煙成功のコツがある！

- ◆吸いたくなったら…
 - 冷たい水やお茶を飲む
 - シュガーレスのガムや昆布をかむ
 - 歯を磨く
- ◆禁煙外来や市販の禁煙補助薬を活用



口腔ケア

全身の健康に繋がっている！

- 食後は歯みがき＋フロスや歯間ブラシを活用
- 歯を磨く順番を決め、磨き残しを減らす
- かかりつけ歯科医をもつ
- 定期的に歯科健診を受ける