

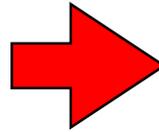


今月は実習生と一緒に作成しました。

毎年2月は『全国生活習慣病予防月間』です。
生活習慣病は、日々の偏った習慣によって引き起こされます。
生活習慣病の予防をするために、生活内容を見直し、改善していきませんか？

生活習慣病とは…？

食習慣・運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となり起こる病気です。
偏った生活習慣を続けると糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの病気を引き起こします。



～生活習慣病予防のために～



運動習慣

- 通勤や買い物ときは、**積極的に歩く**
- 歩幅を大きく**して歩く
- 食後は**すぐに横にならない**
- エレベーターより**階段を使う**

☆日常生活の中で活動量を増やす工夫を！

(例) ○テレビを見ながら腹筋や足踏み



○歯を磨きながら、かかとを上げ下げする



出来ることから始めて生活習慣病を予防しましょう。



食習慣

- 食事は腹八分目**
- バランスよく食べる**



飲酒習慣

- 買い置きしない**
- 飲む量を決める**
- 休肝日を週2日設ける**



喫煙習慣

- 本数を徐々に減らす**
(例) 1箱→半分に
半分→1～3本に
- 喫煙所に**行かない**

