



生活習慣を見直して
病気を未然に防ぎましょう

- 1に運動
- 2に食事
- しっかりと禁煙
- 最後にクスリ

今や日本人の平均寿命は女性で86・83歳、男性では80・50歳（平成26年）で、男女共に80歳を上回っています。
一方、美浦村の平均寿命は女性で86・30歳、男性で78・60歳（平成22年）ですので、美浦村の女性は全国並みですが男性は全国平均より低い。短命という状況で、残念なデータとなっております。
このことから、特に男性は健康で寿命を延ばしていかねばならないという課題があるということになります。そのためには、がんや心臓病

脳卒中等の生活習慣病を未然に防ぐことがとても重要です。ここに日々の健康管理のために10のポイントを掲載します。いつまでも健康を保つため、忙しいあなたも自分自身の健康に関心を持ち、病気を寄せ付けない生活習慣をぜひ実行してみてください。



▼運動 毎日、今より15分多く体を動かしましょう。

- ・歩ける距離は歩く
- ・2階、3階までは階段で
- ・ラジオ・テレビ体操をする
- ・15分連続して運動する必要はなく、5分3回でも3分5回でもかまいません。

▼食事 主食、主菜、副菜を揃えた栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

- ・食塩、脂肪、間食の摂りすぎに注意
- ・野菜は1日350g以上

▼たばこ たばこは百害あって一利なし。自身や周りの人の健康のためにもしっかりと禁煙しましょう。

*煙草を止めた効果はその日から現れます。

▼アルコール 適量であれば「百薬の長」、飲みすぎると

「百厄のもと」です。週2日以上は休肝日を忘れずに。*休肝日が連続すればさらに回復が見込めます。

▼血圧・体重 高血圧は脳卒中や心臓病等を引き起こします。予防や改善には、家庭で血圧を測り自分の血圧を把握することが重要です。

- ・血圧の数値は135/85mmHg以下が目標値。
- ・定期的に体重測定を。
- *太ったり痩せたりしてないか、定期的に体重の変化をチェックしましょう。

▼健康チェック 健康診断は自身の健康チェックの大きなチャンスです。毎年必ず受診して、健診結果に応じた保健指導を受けましょう。

*保健センターでは、毎年健康診断を実施して皆さんの健康をサポートしています。

▼口・歯 口腔機能は、食べる・話す・表情を豊かにする等、元気で楽しい生活のかなめです。かかりつけの歯科医をもつて、定期的に口腔機能のチェックを受けることは全身の健康を守ることにつながります。

*食事をするときには、よく噛むことを意識しましょう。

▼睡眠 質の良い睡眠をとりましょう。
毎日同じ時間に起床し日光を浴びる

・昼間に適度な運動をする

・昼寝は午後3時前に短時間で

▼病気 持病はしっかりとコントロールし、感染症等の予防できる病気は自ら予防を心がけましょう。

▼社会交流 地域活動や趣味活動に参加することは、より自分らしく生きがいのある充実した人生を送ることに



休日当番医			
診療時間：午前9時～午後4時 都合により当番医を変更することがあります。 ※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎869-4820			
10月	18日(日)	なるしま内科医院 江戸崎眼科	阿見 稲敷 ☎869-4820 ☎892-0262
	25日(日)	まつばらウィメンズクリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷 ☎830-5151 ☎894-2611
11月	1日(日)	あべ整形外科 いなしきクリニック	阿見 稲敷 ☎875-5303 ☎892-3372
	3日(火)	つじ耳鼻咽喉科クリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷 ☎801-3387 ☎894-2002
	8日(日)	市川ファミリークリニック 古橋医院	阿見 稲敷 ☎843-3301 ☎0299-78-3770

《11月の乳幼児健診》

◇受付時間 午後1時30分～2時

- ・3歳児健診 11月9日(月)
対象：平成24年8月～9月生
- ・4カ月児健診 11月16日(月)
対象：平成27年7月生

*いくつかになっても好奇心を持つことが大切です。

つながります。無理をしな範囲で積極的に活動に参加しましょう。