

健康寿命を延ばすコツ！

国立がん研究センターなど 6 機関が連携して
「健康寿命延伸のための提言」を公開しました



保健師：大岡睦子

たばこは吸わない

他人のたばこの
煙も避けましょう



お酒は適量に

休肝日を作りましょう
(女性は男性の半分に)



適量は
こちら



バランスのいい食事を心がける

- ・食塩の摂取は最小限に・・・男性 7.5g/日 女性 6.5g/日
- ・野菜・果物の摂取は適切に、食物繊維は多めに・・・がん、循環器病・糖尿病の予防
- ・大豆製品を多く摂取する・・・脂質異常・循環器病・糖尿病・うつ症状を改善する
- ・魚を多く摂取する・・・脂質異常・虚血性心疾患を予防する
- ・赤肉・加工肉などの多量摂取を控える・・・糖尿病・大腸がん・心血管疾患の予防
- ・甘味飲料は控えめに・・・糖尿病・脳血管疾患・肥満の予防
- ・年齢に応じて脂質や乳製品・たんぱく質を工夫する・・・フレイル予防
- ・多様な食品の摂取を心がける・・・高血圧・肥満の予防

体格を適正に保つ

やせすぎない
太りすぎない



身体活動を活発に

1日 10分でも多く動く
がん・認知症・
うつにも効き目あり



心理社会的要因

社会関係を保つ
適度な睡眠時間を保つ
ストレスを回避する



定期健診と口腔ケアを習慣づけましょう

