

日常生活を
ふりかえってみよう！

生活習慣 チェックリスト

気づけばこんな生活を送っていませんか？

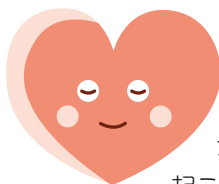
- 最近、食べ過ぎだと感じることもある
- お腹まわりに脂肪がついたと感じる
- 1週間運動をしない時がある
- 1週間に5日以上お酒を飲む
- 健(検)診で要注意項目が増えた



生活習慣病を早期発見し、治療するためには、自分の健康状態を定期的にチェックすることが重要です。年に一度、健康診断を受けましょう。何らかの異常が見つかった場合は、自覚症状がなくても放置せず、早めに医療機関を受診しましょう。

＼ 知っておきたい ＼ 女性のヘルスケア

「更年期」を「幸年期」に



更年期とは、女性の閉経の前後5年間、45～55歳頃といわれています。女性ホルモンの分泌が急激に減少し、体調に変化が起こりやすい時期でもあります。

骨粗しょう症に注意！

閉経後は急激に骨密度が低下し、骨粗しょう症の発症リスクが高まります。若いうちからバランスのとれた食事と適度な運動を心がけましょう。



市ホームページ
(骨粗しょう症予防)



ライフステージの変化の時です。生活習慣を見直し、自分らしく「幸年期」を過ごしましょう。

編集 / 発行：西宮市保健所

TEL：(0798) 26-3667



市ホームページ（健康づくり）はこちら

40~64
歳

中年期の 健康づくり・食育

長く健康で
いるために



第3次西宮市健康増進・食育推進計画

誰もが健康でいきいきと暮らせる西宮
～健やかなからだと豊かなこころを育めるまち～

みんなの健康づくり・食育を応援する計画を策定しました。
できることから取り組んでみましょう。

西宮市保健所



食べ過ぎが 気になる時は どうしたらいいの？



引き算がポイント！

今の食事から摂取カロリーを
「引く」考え方でいつもの食事を変えてみましょう

引き算ダイエットの例

① 量を減らす

ご飯(大盛り)1杯(約310kcal)

▶ 普通盛りに!(約235kcal)



② 加糖を無糖に変える

缶コーヒー加糖(約70kcal)

▶ ブラックコーヒー、お茶に!(0kcal)



③ カロリーが低いものを選ぶ

豚カツ弁当(約1,000kcal)

▶ 幕の内弁当に!(約700kcal)



運動は しないといけないの？



生活習慣病などの リスクを軽減！

運動することで、糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム、循環器疾患、がんなどの生活習慣病の発症予防や病気による死亡リスクの低下が期待できます。また、脳の活性化や気分転換にもつながります。

日常生活の中で今より10分 からだを動かそう！

- 近くの公園に行く
- 徒歩で通勤する
- 休日に家族と出かける



地域や職場、人との関わり方など日々の生活を見直して体を動かしてみよう。



一生のうち、 がんになる人は ○人に1人 でしょうか？



日本人の2人に1人



男性の約3人に2人、女性の約2人に1人ががんと診断されています。また、男性の4人に1人、女性の6人に1人が残念なことにがんで亡くなっています。がんは身近な病気ですが、早期発見すれば90%以上が治ります。

がん検診を受けよう

西宮市では、病気の早期発見・早期治療を目的に各種がん検診を実施しています。

- ・胃がん(バリウム/内視鏡)検診・肺がん検診
- ・大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診



西宮市の
「けんしん」のご案内

