

令和元年

職別保健師だよ!

9月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

9月に入るとはいえ、まだまだ暑さが続いています。バテたり体調を崩されたりしていませんか? 今月は『生活習慣』についてお伝えしますが、暑さによる体の不調を立て直すためにも、生活習慣の見直し・改善はとて大切。体調管理には十分に気を配り、もうすぐ本番の秋も元気に満喫しましょう!

あなたの生活習慣、寿命を縮めていませんか?

~ブレスローの7つの健康習慣~

これは、米国のブレスロー教授が40年以上前に提唱したもので、今でも広く世界に知られています。生活習慣と身体健康度の関係についての調査から、下記の7つの習慣の有無が寿命に影響することが分かっています。

① 喫煙をしない

タバコは、本数を減らすのではなく、きっぱり止めることが重要です。



② 定期的に運動する

運動時間をとることが難しい場合は、普段の生活の中で積極的に体を動かすようにする(例: エレベーターではなく階段を使う など)だけでも立派な運動になります!



③ 飲酒は適量を守るか、しない

【適正な飲酒量の目安】※ お酒の弱い方や女性、高齢の方は、この目安より少なめを適量にしましょう。

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
中瓶1本 (500ml)	1合弱 (160ml)	コップ半分 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス2杯 (200ml)	1本 (350ml)

④ 1日7~8時間の睡眠を

⑤ 適正体重を維持する

適正体重とは…体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) の値が18.5以上25.0未満



⑥ 朝食を食べる

⑦ 間食をしない

皆様はいくつ守れていましたか? まずは一つ、一番できそうなものを選んで、改善に取り組んでみましょう!



年に1回、健診を受ける習慣も大事です!



生活習慣を効果的に改善するためには、健診を活用してご自身の課題を知ることが大切です。そして年に1回定期的に受け、状態を経年把握していくことも健康を守る上で欠かせません。今年度まだ受診のご予定のない方は、この機会にぜひ予定を立て受診しましょう。また健診の結果、特定保健指導の対象となられた方は、生活習慣病のリスクが特に高いため、必ず指導を受けましょう。

[受診方法など詳しくはこちらをご覧ください。](#)

生活習慣の改善は、頭では分かっているけど実行となると…という方も多いかもしれません。そんな時は周りの人の力を借りるのもおすすめです。職別国保では健康ダイヤル(TEL 075-496-5544 電話受付: 平日 9:00~17:00)を設けており、保健師がご相談に応じます。ぜひそちらもご活用ください。

