



令和7年度

保健だより

1月号



## 今年も健康に過ごしましょう

健康に過ごすために心がけると良いことはたくさんあります。まずは、できることから始めてみましょう。

### 1、 食事

- ① 1日3回決まった時間に、腹八分目の栄養バランスの整った食事を食べましょう。
- ② 減塩（1日6g以下）、野菜は一日350g以上、低たんぱくにも注意しましょう。
- ③ 油ものや菓子パン、ジュースなどは控えめにしましょう。
- ④ 熱すぎるものは温かい程度に冷ましてから食べましょう。（食道がんや胃がんの予防）
- ⑤ お酒はほどほどにしましょう。（肝臓がんや生活習慣病の予防）

### 2、 睡眠

- ① 1日7～8時間眠りましょう。夜中の24時をまたがず、その日の内に寝ましょう。
- ② 昼寝は1時間未満、午後3時以降にならないようにしましょう。
- ③ 入浴は約40℃の湯船に10分程度浸かるとリラックス効果もあり、眠りやすくなります。
- ④ テレビやスマホ、パソコンは就寝1時間前までにしましょう。
- ⑤ 寝室は暗く静かな環境にすることで、良質な睡眠につながります。

### 3、 運動

- ① ウォーキングなどの有酸素運動を週に2～5回行いましょう。
- ② 筋力トレーニングを自分にあった方法や正しいやり方で行いましょう。
- ③ 日中は活動的に過ごしましょう。

### 4、 心の安定も大切

- ① 趣味や気の合う仲間と楽しく過ごし、ストレスを溜めすぎないようにしましょう。
- ② 笑顔で過ごしましょう。（笑顔で過ごすことで幸せホルモンが出ます）

### 5、 その他

- ① たばこは吸わない、副流煙にも気をつけましょう。
- ② 室温や湿度を測り、ヒートショックや熱中症に気をつけましょう。
- ③ 活動や気温に合った服装をしましょう。
- ④ 足に合った靴を履きましょう。
- ⑤ 定期的に体重を計り、適正体重を心掛けましょう。
- ⑥ 手洗い、うがい、マスクの着用、換気、予防接種など、感染予防に努めましょう。
- ⑦ 定期的に健康診断や人間ドックを受け、早期発見・早期治療に努めましょう。
- ⑧ 定期的に歯科受診をして、むし歯や歯周病を予防しましょう。