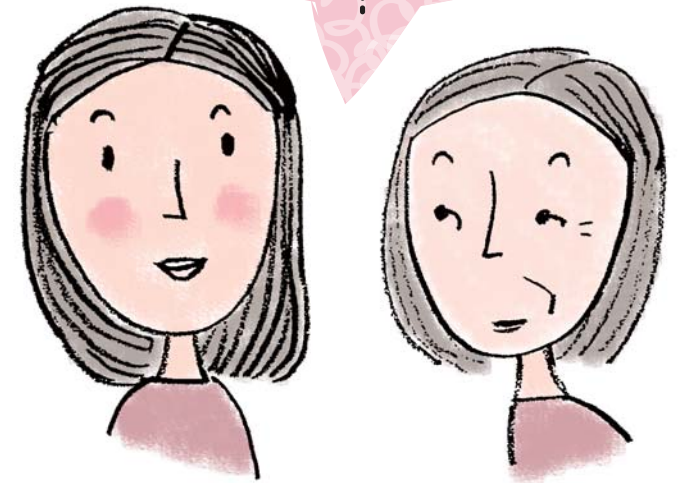
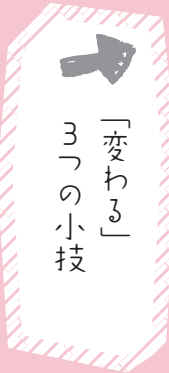


10

10年後のあなたはどっすか？



西宮市保健所

健康づくりに関する相談窓口

- 中央保健福祉センター
電話: 0798-35-3310 住所: 染殿町 8-3 西宮健康開発センター 内
- 鳴尾保健福祉センター
電話: 0798-42-6630 住所: 鳴尾町 3 丁目 5-14 鳴尾支所 2 階
- 北口保健福祉センター
電話: 0798-64-5097 住所: 北口町 1-1 アクタ西宮西館 5 階
- 塩瀬保健福祉センター
電話: 0797-61-1766 住所: 名塩新町1 塩瀬センター1階
- 山口保健福祉センター
電話: 078-904-3160
住所: 山口町下山口 4 丁目 1-8 山口センター2 階
- 西宮市保健所健康増進課
電話: 0798-26-3667 住所: 江上町 3-26



西宮市保健所
ホームページ

編集・発行 西宮市保健所
〒662-0855 西宮市江上町3-26
電話 (0798) 26-3667 FAX (0798) 33-1174
URL <http://www.nishi.or.jp>

新・にしのみや健康づくり21(第2次) 中間見直し版
～のばそう!みんなの健康寿命～

みんなの健康づくり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。

ちよっと
したことが
あなたの人生を
変える?

この時期の生活習慣の乱れが40代以降のメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症の要因となります。
また、口臭の原因となる歯周病は20代からも罹りやすい病気です。1年に1回は歯医者さんで健(検)診を受けるようにしましょう。

【何気なくしていませんか?】

- 朝食を抜く
- 外食やコンビニ・スーパーのお弁当の利用が多く、野菜が不足しがち
- 週5日以上お酒を飲む
- 1年以上歯医者さんには行っていない
- タバコを吸う

1.

朝ごはんは
しっかり
もりもりと

朝ごはんの効果

- 集中力がアップ
- 太りにくくなる
- 便秘予防

「しっかり朝ごはん」への3STEP

STEP1

何かを
口にす



牛乳



ヨーグルト



スープ

STEP2

もう少し
食べる



バナナ+ヨーグルト



パン+牛乳



ごはん+納豆

STEP3

主食と
おかずを
食べる



パン+牛乳+目玉焼き+
ウィンナー+ミニトマト



ごはん+お味噌汁+納豆

コソは頭張り
すぎない

外食やコンビニの利用でも
主食・主菜・副菜でより栄養バランスがとれます。

2.

お酒を
飲むなら
ほどほどに

週2日は
休肝日を

目安は1日にこれくらい



ビールの場合
500ml 1缶



焼酎の場合
100ml
コップ半分



酎ハイの場合
350ml 1缶



日本酒の場合
180ml 1合



ワインの場合
200 ml
小グラス2杯



ウイスキーの場合
60 ml
ダブル1杯

お酒のルール

- 飲めない人には無理にすすめない
- 未成年には飲ませない

3.

タバコとは
きれいなさっぱり
お別れを

全身の病気のリスクが高まる!

- タバコはがんの他にも脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、うつ病、EDなど全身の病気のリスクを高めます。

まわりの人の健康を奪う!

- タバコの周囲に広がる煙(副流煙)は有害物質を多く含み、まわりの人のがんや脳卒中、心筋梗塞などの様々な病気のリスクを高めます。

※加熱式タバコ(アイコス、プルーム・テック、グローなど)にも有害な物質が含まれており、タバコと同じような健康への悪影響は否定できません