　【発行：栄経営労務管理事務所】

*従業員のみなさまへ、労働法令・施策などを分かりやすくお伝えします！*

「生活習慣病」の予防をしよう！

　今回は、厚生労働省によって運営されている「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページに掲載

されている**『生活習慣病の予防』**に関する情報です。がん、循環器疾患、糖尿病、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、私たちの医療費の約３割、死亡者数の約６割を占めています。

　４つの予防ポイント**「身体活動」「栄養・食生活」「飲酒」「たばこ」**をご紹介します！

～予防①～　身体活動　「今より‘’10分多く‘’毎日からだを動かす！」

+

今より

‘’１０分多く‘’

**【６４歳まで】**

歩行以上の強度の身体活動を**「毎日６０分」**

**【６５歳以上】**

強度を問わず、身体活動を**「毎日４０分」**

　厚生労働省サイトでは、今より‘’１０分多く‘’毎日からだを動かすことを**「＋１０（プラス・テン）」**

として掲げています。

　からだを動かすことは、脳内神経伝達物質の働きを整えます。軽いストレッチをしたり、仲間や家族と買い物やお出かけをして＋１０するだけで、**リラックス効果**を得られます。＋１０は**快眠**にもつながるので、**心身をよく休ませることができます**。＋１０で、ぜひこころとからだのメンテナンスを。

「＋１０（プラス・テン）」の活動例

**ストレッチで**

**こころとからだを**

**ほぐしましょう！**

**ゆっくり座って、**

**ゆっくり立って、**

**スクワット！**

**体操を日課にして、**

**からだを動かす**

**時間を確保**

**階段を**

**利用しよう！**

**家族で楽しく**

**お出掛け！**

**テレビを見ながら、**

**「ながら体操」**

**歩くことを**

**意識しよう！**

～予防②～　栄養・食生活「野菜をたくさん、果物も適度に！」

『果物』を毎日とろう！

『野菜』をたくさんとろう！

果物は、**毎日少しずつ食べる**ように心がけましょう。果物が不足すると、がんになる恐れが高まることがわかっていますが、たくさん食べれば食べるほど危険性が低下するというものではありません。また、果物は野菜と異なり、**糖質を多く含んでいるため、とり過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になったりする恐れ**があります。

野菜がからだによいことがわかっても、今まであまり食べていなかった場合には、たくさんとるのが大変かもしれません。

野菜を食べるときは、**いためたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすく**なります。なお、調理するときには塩分をとり過ぎないように注意しましょう。

１日：１００ｇ

が目安

～果物100gの目安～

【目　標】

１日：３５０ｇ

～野菜100gの目安～

**・なし　１/２個**

**・かき　１個**

**・ぶどう　１/2房**

**・キウイフルーツ　１個**

**・バナナ　１本**

**・いちご　６粒**

**・みかん　１個**

**・りんご　１/2個**

**・大根　１/８本**

**・きゅうり　１本**

**・にんじん　１/2本**

**・ブロッコリー　１/2株**

**・トマト　１個**

**・ごぼう　１/2本**

**・小松菜　２株**

**・レタス　１/2個**

どれくらいなら飲んでも大丈夫なの？！

～予防③～　飲酒　「節度ある適度な飲酒を！」

３　「技能検定」の実施時期

**・ビール　中びん１本５００ｍｌ**

**・ワイン　グラス２杯２４０ｍｌ**

**・日本酒　1合１８０ｍｌ**

**・焼酎（２５度）　１００ｍｌ**

**・ウィスキー　ダブル１杯６０ｍｌ**

**健康な男性であれば、一般的には1日にビール５００mL（日本酒の方は１合相当）程度**なら「節度ある適度な飲酒」と考えられています。その倍になると、「高血圧や脂質(中性脂肪やコレステロール)異常といった生活習慣病を引き起こしやすい」と警告されています。**その３倍（ビール１.５L程度）は完全にアウトのレベルで、健康のみならず酔ってのけがや失態も心配**となります。

元来飲む習慣がない人や酒を止めた人は、そのまま飲まないでいることが推奨されます。また妊娠中や授乳中の方も飲酒は完全にお控えください。

～飲むなら１日これくらいに～

**女性の方・高齢者の方は、**

**この量の半分程度にとどめましょう！**

「寝酒」も大きな問題です。**寝酒は寝付きをよくしますが、深い睡眠が得られず眠りの質が悪くなります**。どうしても眠りが悪いのであれば、寝酒よりも適切に睡眠薬を使う方がはるかに健康的です。かかりつけ医やメンタルクリニックにご相談ください。

・人格を否定するような言動（相手の性的指向・性自認に関する侮辱的な言動を含む）

・業務の遂行に関する必要以上に長時間にわたる厳しい叱責を繰り返し行う

・他の労働者の面前における大声での威圧的な叱責を繰り返し行う

～予防④～　たばこ　「思い切って禁煙しよう！」

・相手の能力を否定し、罵倒するような内容の電子メール等を当該相手を含む複数の労働者宛てに送信する

**長年たばこを吸い続けていても、禁煙するのに遅過ぎることはありません**。たばこをやめれば２４時間以内に心臓発作の危険性が減り、１年後には肺機能の改善がみられ、５年後以降は肺がんの危険性も低下し始めるなど確実に健康の改善につながります。また**既に病気を持っている方でも禁煙をすれば健康改善効果が期待できます**ので、病気の予防だけではなく一病息災のためにも大切です。

たばこの「有害物質」

+

**約２００種類の有害物質**

**約７０種類の発がん物質**

たばこの煙の「三大有害物質」

**約４，７００種類の既知の化学物質**

**一酸化炭素**

**１０数万種類の未知の化学物質**

**タール**

**ニコチン**

たばこは、なぜやめられないのか？

たばこを吸っている人の４割近くが禁煙を希望しています。しかし、たばこに含まれているニコチンには依存性があり、たばこをやめたくても自分の意志だけでやめるのは難しいことも多いです。

**強い快感のためにまた**

**たばこを吸いたいとい**

**う欲求が生まれる**

**たばこを吸うと、ニコチンが数秒で脳に到達し、快感を生じさせるドーパミンを過剰に放出する**

たばこをやめるには　～自分の意思だけでは難しい場合～

医療機関を利用して禁煙に取り組もうとする場合には、「禁煙外来」のある医療機関を受診します。

禁煙治療の費用は、ニコチン依存症と診断されるなどの一定の条件を満たす場合には、自費ではなく保険診療で受診することができ、治療費の負担が軽くなります。

**医療機関で**

**医師の指導のもと**

**禁煙治療を受ける**

**薬品・薬店で買える**

**禁煙補助剤を**

**利用する**

**「生活習慣病」の予防をしよう！**　発行：栄経営労務管理事務所