

# 健康かわら版 NO. 4

平成28年度  
8月29日発行

～保健師だより～

北海道教育庁教育職員局福利課

## 9月は健康増進普及月間です！

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

健康増進を、日常生活の中で、もっと意識してみませんか

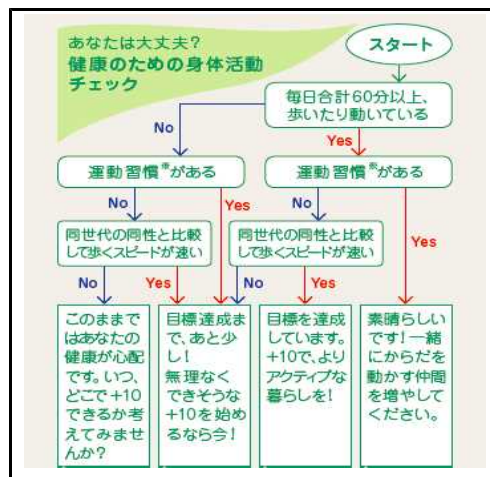
### ◎ 運動

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ(\*)、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多くからだを動かしてみませんか？  
毎日、10分の早歩きがお勧めです。

#### \* 「ロコモティブシンドローム」

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



### ◎ 食事

野菜を1日350g摂りましょう。

日本人の野菜摂取量は、1日280gなので、1日プラス70gの野菜を摂りましょう。朝食をしっかりと食べることも大切です。

70gの野菜の目安 ・ミニトマト 7個 ・にんじん 1/2本 ・カット野菜 1袋

### ◎ 禁煙 <禁煙によるからだの変化>

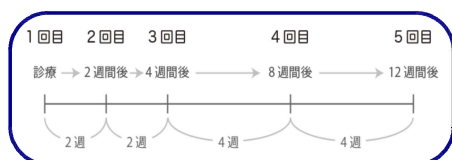
長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えられるので、比較的楽に、自力に比べて3～4倍成功しやすいです。

#### ★ 禁煙治療は、健康保険が適応されます！

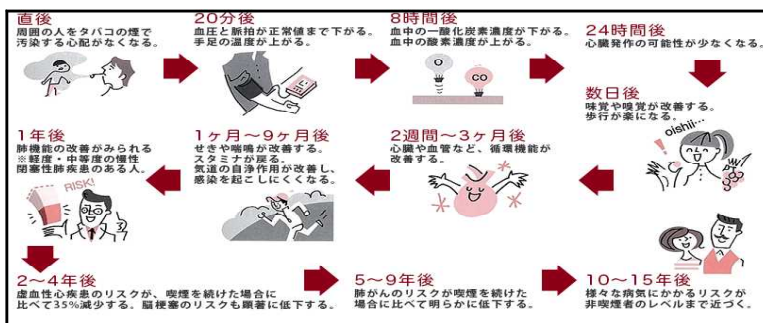
ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）が、5点以上などの要件を満たす方が、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適応されます。医療機関を上手に活用しましょう。



医療機関の検索サイトのURL

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

(日本禁煙学会ホームページ)



※ このリーフレットは厚生労働省 e-ヘルスネット、禁煙マニュアル第2版より一部引用

URL : <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

(健康支援グループ 電話011-231-4111 内線35-380)