



健診結果に異常がなくても、基準値スレスレだったり、結果が年々悪化している場合は、今の生活を見直して気になる生活習慣を改善しましょう。

食生活

とくに
気を
つけたい
Point

- ① 肥満が気になる人 …… 食べすぎや食べ方に注意
- ② 血圧が気になる人 …… 塩分を控えめに
- ③ 血糖値が気になる人 …… 野菜を多めに
- ④ 脂質異常が気になる人 …… 動物性脂肪のとりすぎに注意
- ⑤ 肝機能異常の人 …… アルコールを控えめに

3食を規則正しく食べる

朝食抜きは肥満につながります。食事のリズムが乱れたり間食の回数が多いと、血糖値が大きく変動しやすくなります。

野菜を積極的にとる

野菜は血糖値の上昇をゆるやかにし、野菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出します。外食の際は、野菜がとれ、栄養バランスがよい和定食がおススメです。

塩分控えめを こころがける

麺類のスープは飲み干さず、塩分を多く含むハム、漬物、塩辛などは食べる回数や量を減らします。味付けは、酢やスパイスなどを上手に使いましょう。



食べる順番は、 野菜や汁物から

野菜や汁物→主菜→主食の順番で食べると、血糖値が上がりにくく脂質の吸収も抑えられます。

動物性脂肪を控える

肉の脂身やバター、ラード、生クリームなどの動物性脂肪のとりすぎは、コレステロールや中性脂肪を上昇させます。

飲みすぎに気をつける

アルコールは適量※を心がけ、休肝日をつくるなど、体にやさしい飲み方を心がけましょう。

※ ビールだったら中びん1本 (500ml)
日本酒だったら1合 (180ml)
ワインだったらグラス2杯 (240ml)

睡眠・ ストレス

とくに
気を
つけたい
Point

- ① 肥満・血圧・血糖値が気になる人 …… 睡眠不足に注意
- ② 血圧が気になる人 …… ストレスに注意

質のよい睡眠をこころがける

夕方から夜にかけての軽い運動、ぬるめのお湯での入浴は寝つきをよくします。一方、就寝前の飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させ、寝る前のパソコンやスマートフォンは入眠を妨げるので注意しましょう。

上手にストレス解消をする

趣味や、仕事から離れた交友関係を持ち、上手にストレスを解消するようにしましょう。



運動

とくに
気を
つけたい
Point

- ① 肥満・脂質異常が気になる人 … 有酸素運動がおすすめ
- ② 血糖値が気になる人 …… 食後の運動が効果的
- ③ 血圧が気になる人 …… 競争心をあおるスポーツでない運動を



運動を習慣づける

週に一度の運動を習慣にするとよいでしょう。競争を意識するスポーツは、血圧上昇の原因になるので注意しましょう。

ウォーキングを生活にとりいれる

有酸素運動（ウォーキングや水泳、サイクリングなど）は体脂肪を燃焼させます。日常生活で手軽にできるウォーキングがおすすめです。血糖値が高めの人は、食後に30分程度のウォーキングをすると血糖値の上昇がゆるやかになります。

今より10分多く体を動かす

通勤時に一駅分歩く、昼休みに散歩する、買い物は車を使わずに徒歩で行くなど、今より10分（約1,000歩）多く体を動かすように意識しましょう。

タバコ

とくに
気を
つけたい
Point

- ① タバコは血圧を上げたり、HDL-コレステロールを減少させる
- ② タバコは糖尿病を悪化させる
- ③ タバコは動脈硬化を促進する

禁煙補助剤を使う

ニコチンガムやニコチンパッチは、禁煙時のイライラや集中力の低下を緩和することで効果的な禁煙の手助けをします。薬局・薬店で購入できます。

禁煙外来を利用する

禁煙外来では、医師の指導を受け、飲み薬やニコチンパッチを使って禁煙します。条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。

周囲のサポートを受ける

禁煙を周囲に宣言し、家族や職場の同僚、友人などに応援してもらおうと、禁煙に成功しやすくなります。

