

実践のヒント



何から食べる? 野菜でしょ!

野菜を手軽に使うには

- 冷蔵庫にプチトマト、きゅうりなどそのまま食べられる野菜を常備。
- 青菜、ブロッコリーは、まとめてゆでて冷凍保存（生野菜サラダやシチューにプラス）。
- 手間のかかる物は時間があるときに作り、冷凍保存。
- 酢の物は、傷みにくいので冷蔵保存で常備菜に最適。
- 時には、市販の冷凍野菜を使って時間の短縮。

1日に食べたい野菜の量は350g

具だくさんのみそ汁 サラダ 青菜のお浸し トマト 野菜の煮しめ

野菜の量 $70g + 70g + 70g + 70g + 70g = 350g$

1日に350gの目安

野菜料理の小鉢など1皿には約70gの野菜が使用されています。1日に5皿食べると目標の350gを食べた目安になります。



プラス10分! (1,000歩) 今より歩こう

歩数を増やすコツ

- 歩数計をつけてみる。まずは、現状把握から。
- エレベーターや、エスカレーターをやめ階段を使う。
- 駐車場では、できるだけ入口から遠いところに駐車する。
- お出かけついでに10分間散歩。

高岡市民の1日の平均歩数は約5,300歩です。生活の中で歩くことを心がけ、**健康寿命を延ばしましょう!**



1日の目標歩数

20~64歳	男性	9,000歩
	女性	8,500歩
65歳以上	男性	7,000歩
	女性	6,000歩

健康日本21(第二次)より

運動



良い睡眠のために

- 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする。
- 眠れない...その苦しみをかかえずに専門家に相談を。
- 休日に遅くまで寝床で過ごすや夜型化を促進する。
- 日中の眠気が睡眠不足のサイン。午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善。

心の健康



どんな悩みも相談できます

よりそいホットライン

0120-279-338

全国どこからでもかけられます。秘密は守ります。電話相談の専門員がお待ちしています。一人で抱え込まずに、お電話ください。

**24時間
通話料無料**

生活/仕事/住居/自殺念慮/
家庭/お金/病気/障がい/犯罪/
性/DV・性暴力/その他



睡眠時間は **6時間以上**
ストレス解消に心がけよう



タバコ

禁煙したいと考えている方へ

自力で禁煙するよりも、禁煙補助剤や禁煙外来を利用した方が「楽に」「より確実に」「費用もあまりかからずに」禁煙できます。

「低コスト」保険による禁煙治療とタバコ代の比較



禁煙の効果

- 直後** 周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
- 20分後** 血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
- 8時間後** 血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
- 24時間後** 心臓発作の可能性が少なくなる。
- 数日後** 味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
- 2週間~3ヶ月後** 心臓や血管など、循環機能が改善する。
- 1ヶ月~9ヶ月後** せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
- 1年後** 肺機能の改善がみられる。
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。
- 2~4年後** 虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
- 5~9年後** 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
- 10~15年度** 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

禁煙にチャレンジ