



早いもので、今年も残りわずかとなりました。皆さまお元気でお過ごしでしょうか。今回は、寿命にも関わる生活習慣病に関する情報についてお知らせします。



生活習慣病について



生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発祥の要因となる疾患の総称で、がん、心疾患(狭心症や心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳梗塞、くも膜下出血など)が含まれます。生活習慣病は、日本の死因の半数以上を占め、特に、がんは 30 年以上連続で日本人の死因の第一位となっています。



ブレスローの

7つの健康習慣

米国のブレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度との関係を研究した結果から、7つの健康習慣として広く世界に知られており、実践の有無で、その後の寿命に影響することが分かっている。

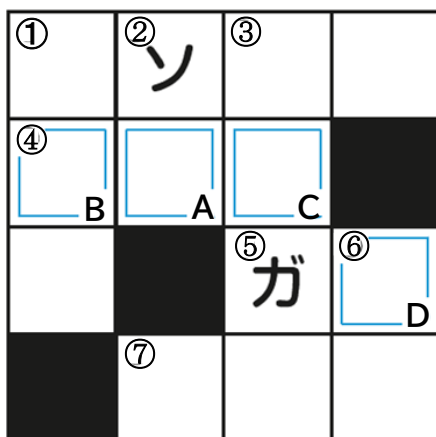


1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動する
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 一日 7-8 時間の睡眠を
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない



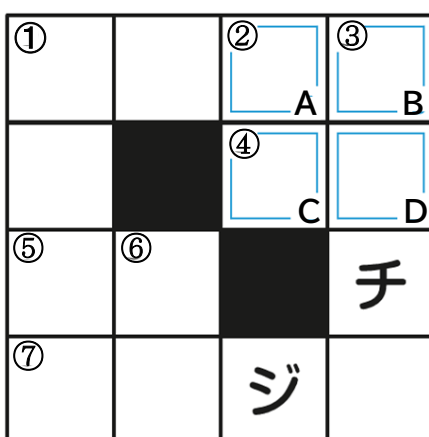
7つの健康習慣は、どれも特別なことではありませんが、同時に「わかっているけどなかなか」実行できないことでもあります。そのため、各人が主体的に取り組む必要があります。時には日頃の生活を振り返り、実践できているかを確認してみるのはいかがでしょうか。一つでもできるところから意識して改善してみましょう。

【脳トレ】 タテ・ヨコのカギをを解いて、A～Dの順番にできた答えを書いてみてね～



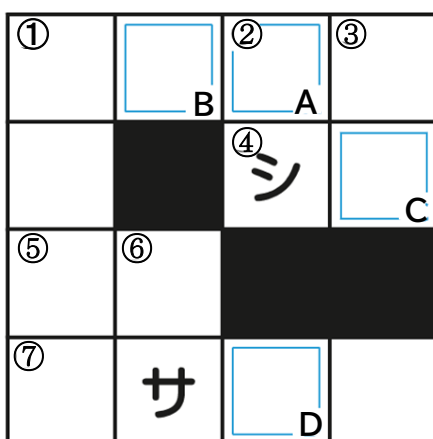
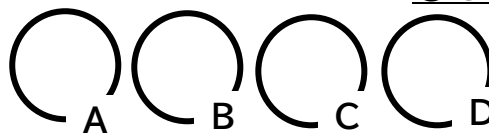
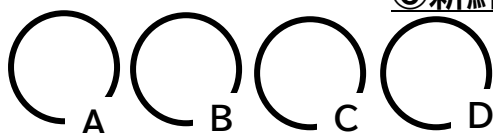
ヨコのカギ
①味噌が決め手
④バッグともいう
⑤気体燃料
⑦筆の形で生える

タテのカギ
①愛媛が有名
②手打ちが旨い
③上級学校に進む
⑥新鮮！回転〇〇



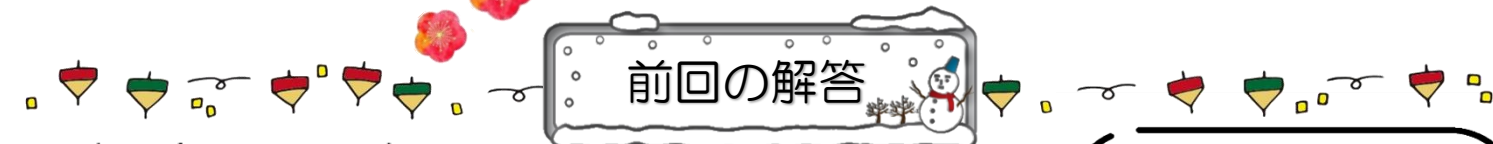
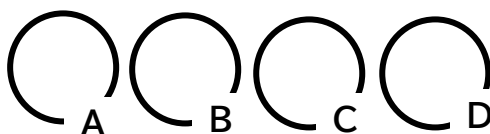
ヨコのカギ
①朝のあいさつ
④直〇〇が働く
⑤〇〇・ソバカス
⑦漢字で無花果

タテのカギ
①美味しい！
②余った暇な時間
③深い知識、傾ける
⑥〇〇の駅



ヨコのカギ
①豚肉のカツレツのこと
④四つの季節のこと
⑤雨の日にさす
⑦夜のイカ釣り船の光

タテのカギ
①サンタのそりを引く
②甘い間食
③夜空に大きく輝く
⑥七夕に飾る小型の竹



「福」が入っている都道府県名は？

福島 福井 福岡

「動物」が入っている都道府県名は？

鳥取 熊本 鹿児島 群馬

「山」が入っている都道府県名は？

山口 山形 岡山 和歌山 山梨 富山

「方角」か「数字」が入っている都道府県名は？

東京 北海道 三重 千葉

「ひらがなにすると2文字になる」都道府県名は？

みえ ちば さが しが なら ぎふ

「島」が入っている都道府県名は？

福島 鹿児島 広島 島根 徳島

3文字の県名 13個

ぐんま ふくい
とやま しまね
かがわ こうち
あいち ながの
いわて あきた
みやぎ とちぎ
えひめ



これまでのふれデイ通信はこちらから
<https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/>