

適正飲酒について考えてみませんか？

適度な飲酒はリラックス効果や、気分転換の効果があります。しかし、多量飲酒は健康への影響が心配です。1日の適正量のチェックと寝酒について考えてみましょう。

①1日の適正量は？ =ビール500ml=焼酎0.5合=日本酒1合=ワイン2杯 以下



ビール500ml



焼酎0.5合



毎日ビール500mlと日本酒4合飲むよ。



日本酒1合



ワイン2杯(200ml)

ビール350mlに変えるか、ノンアルコールビールに変えましょう。



休肝日を1日作りましょう。ダイエットと同じです。飲み過ぎた翌日は控えたらOK☆

②寝酒は？



お酒を飲むと、よく眠れるんだ。

寝酒は、寝ているようで眠りが浅く、質は良くないです。



昼間の活動や運動を増やしましょう。

ご家族や友人と楽しく飲みましょう。

チャレンジしませんか？ 手軽にバランスよく食べる工夫！！

■ 中食（惣菜や弁当などスーパーやコンビニで購入した食事）での工夫

野菜を一品追加してみましょう！



市販のお弁当等は、野菜が不足しがちです。下処理等の手間が気になる方や忙しくて時間がない方などは、カット野菜や市販されている野菜の一品料理などを加えてみませんか。また、おにぎりだけでは、栄養が偏りがちです。野菜や肉・魚・卵・豆腐などの料理を組み合わせ、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。

■ 外食（食堂やレストランなどで食べる食事）での工夫

丼物よりサラダや小鉢のついた**定食**を！ 丼・麺などの一品料理には、**野菜料理**の心がけ！



かつ丼や天丼などの丼料理や麺料理は野菜が不足しがちです。サラダやおひたし等を付け加えてみたり、野菜料理が付いている定食を選んでみましょう。

■ 果物を追加して…



果物は、ビタミンの補給に役立ちます。包丁等を使わずに手で皮がむけるものもあるので、忙しくて時間がない方にも手軽でおすすです。日頃果物を食べる習慣がない方は、取りいれてみましょう。



冬場にかけて感染症が流行する時期になります。 感染予防対策をしっかりと行いましょう！

◆インフルエンザ

季節性のインフルエンザは、毎年12月～3月（ピークは1～2月）に流行します。20秒以上かけた丁寧な手洗いを心がけましょう。咳・くしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。もし、マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

◆感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、例年、11月頃から増加し始め、12月の中旬頃に流行のピークを迎える傾向があります。12月頃のピークは大半がノロウイルスによるものです。集団感染や食中毒の発生につながる場合がありますので、食品の十分な加熱処理、調理や食事の前、トイレの後などに、20秒以上時間をかけて丁寧に手洗いを行い、予防に努めましょう。

手の洗い方を身に付けましょう！

Happy Birthdayを歌いながら、家族みんなで行いましょう！
(Happy Birthdayを歌うと約20秒になります。)



◆体調が悪い時や治療を中断している場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

◆自分自身の健康管理のために、年に1回、特定健診、がん検診などの健康診断を受けましょう(詳しくはお住まいの市町村へお問合せください)。

【お問合せ先】 熊本県健康づくり推進課 ☎096-333-2208
(感染症予防) ☎096-333-2240 健康危機管理課
(こころの健康) ☎096-385-3222 熊本こころのケアセンター



良い睡眠は、からだところの健康につながります

～少しずつ、できることから始めていきましょう～

1. 良い睡眠で、からだもところも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、ところの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

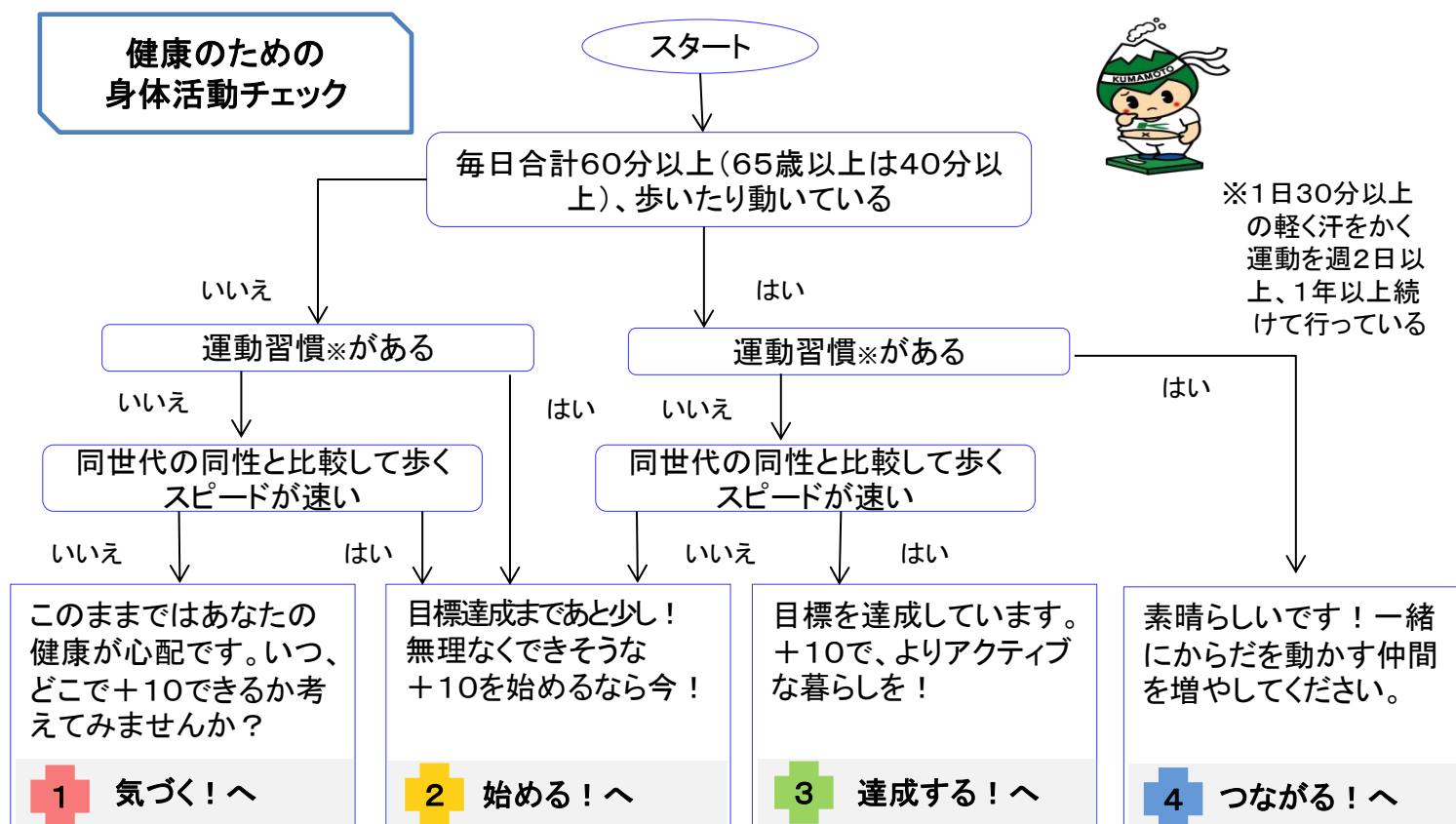
[ワンポイントアドバイス]

◆睡眠時間
 からだが必要とする睡眠時間は、成人の目安としては、6時間以上8時間未満とされていますが、個人差があり、自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意するとよいでしょう。

(厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～)



※1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている



今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？

ふだんから元気に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ができます。
 例えば、**今より10分多く(プラステン)**、毎日体を動かしてみませんか。

毎日をアクティブに暮らすためにこうすれば+10(プラステン)

地域で

- ◆家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- ◆近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- ◆地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ◆ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- ◆自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- ◆職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- ◆健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- ◆休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- ◆電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。
- ◆困ったことや知りたいことがあったら、市町村の保健センターや保健所に相談しましょう。



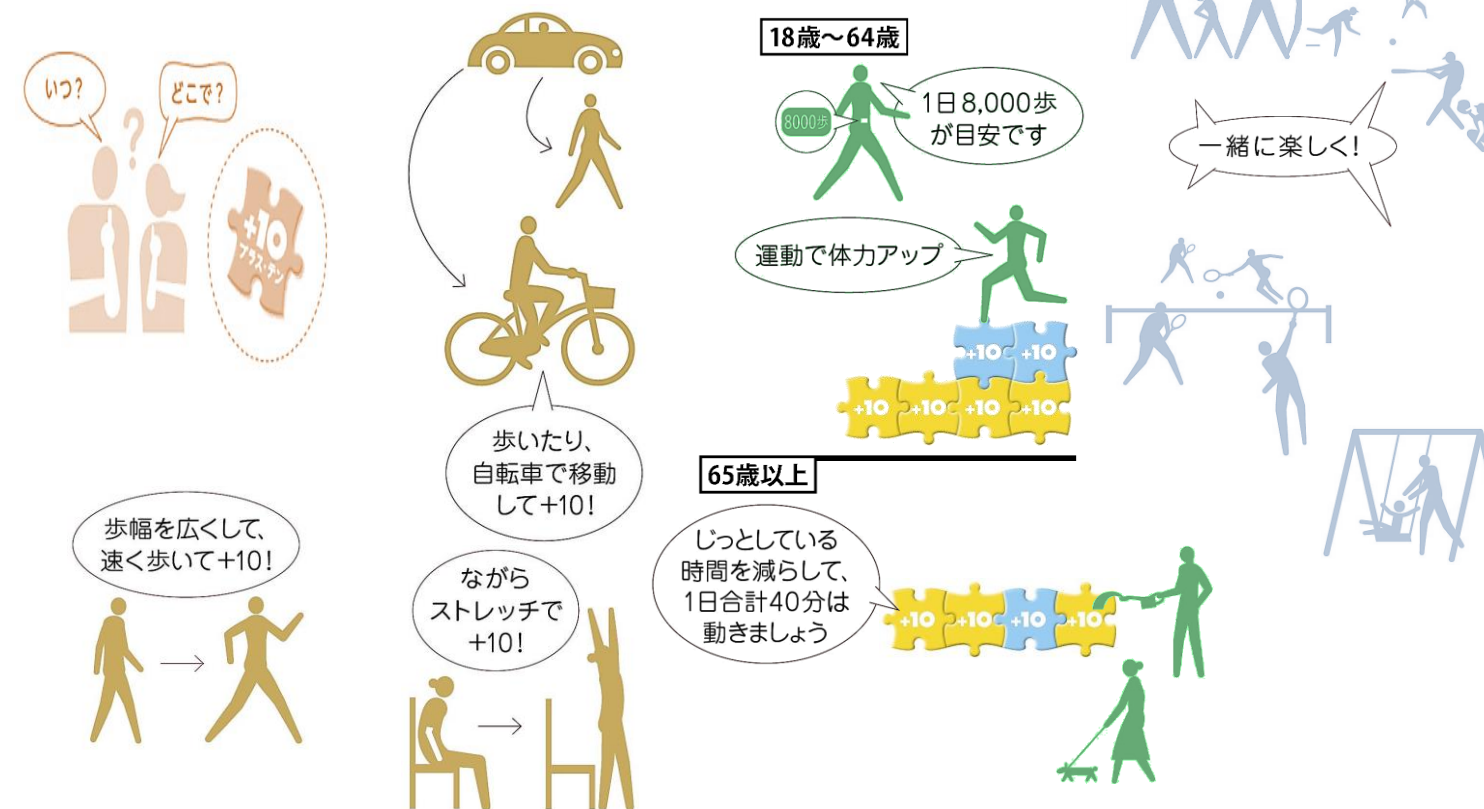
1 気づく！ 2 始める！ 3 達成する！ 4 つながる！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

今よりも少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



(厚生労働省：アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー)