



チャレンジのご紹介①

健康1ヶ月チャレンジでは8種類のチャレンジを設定しています。各チャレンジのポイントをご紹介します。好きなものを1つ選んで取り組んでみましょう。

運動 1日8000歩 (65歳以上は6000歩) 歩く

◎生活習慣病予防のためには、歩行を中心とした身体活動量を増やすことが大切です。

歩数をアップさせるためのポイント

- ★近くへのお出かけは歩いていく
- ★積極的に階段を使う
- ★天候の悪い日は、室内で体を動かすことを心がける
- ★ちょっとした時間を見つけて歩くようにする



歯 1日1回、 ていねいに歯みがきをする

◎毎食後の歯みがきのうち、1日1回、ていねいにみがくことを心がけ、むし歯や歯周病を予防しましょう。

歯みがきのポイント



小さざみにブラシを動かす



奥歯の溝や歯と歯の間は、みがき残しが多いです。意識してみがきましょう。

たばこ 禁煙する (現在たばこを吸っている方のみチャレンジ可)

◎喫煙は自分だけでなく、周囲の人の健康にも影響を与えます。

禁煙のポイント

- ★禁煙の目的を考える
- ★周囲の人に宣言する
- ★吸いたくなった時の対処法を考える (例) 深呼吸する、水を飲む



測定 1日1回「体重」または「血圧」を測る

◎日頃から自身の体重や血圧の変化を知っておくことで、体調管理に役立ちます。

- ★毎日同じ時間に測定することを心がけましょう



正常な血圧は…

最大血圧 **140**mmHg 未満
最小血圧 **90**mmHg 未満



令和6年度版 健康1ヶ月チャレンジ チャレンジのご紹介②



しばた健康づくり
ポイント対象

食事

減塩する (麺類の汁は残す・
調味料のかけすぎに注意する等)

◎宮城県は塩分摂取量が多い現状にあります。

減塩のポイント

- ★麺類の汁を半分残す→ -2gの減塩
- ★しょうゆを1かけ減らす→ -0.5gの減塩
- ★「減塩」と書かれた食品を選ぶ
→通常より2~3割減塩されている



食事

**普段の水分補給は水かお茶
などの無糖のものにする**

◎ジュースなどには砂糖が多く含まれます。
普段の水分補給を見直してみましょう。

コーヒー・加糖(185ml)

スティックシュガー 4本分



野菜ジュース(200ml)

スティックシュガー 5本分



炭酸飲料(500ml)

スティックシュガー 20本分



※スティックシュガー1本：砂糖 約3g

休養

**1日6~9時間(60歳以上は
6~8時間)の睡眠をとる**

◎健康を維持するためには、質の高い睡眠
をしっかりとることが大切です。

質の高い睡眠をとるためのポイント

- ★朝、起きたら自然光を浴びる
→体内時計がリセットされます
- ★適度に運動する
→就寝3時間くらい前に運動する習慣を
つけると効果的です

★寝る前は、カフェインが含まれる
飲食物を避ける



アルコール

**適正飲酒量を知り、
適量を超えないようにする**

◎生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、
1日当たりの純アルコール摂取量が、
男性で**40g以上**、女性で**20g以上**です。

純アルコール20g(1合)の目安

ビール(度数5%)
中瓶1本 500ml



チューハイ(度数7%)
レギュラー缶1缶 350ml



日本酒(度数15%)
1合 180ml



焼酎(度数25%)
0.6合 110ml



ワイン(度数14%)
1/4本 180ml



ウイスキー(度数43%)
ダブル 60ml

