



目指そう長寿、立てよう健康目標

本年もよろしくお願いたします



健康的な生活習慣六か条

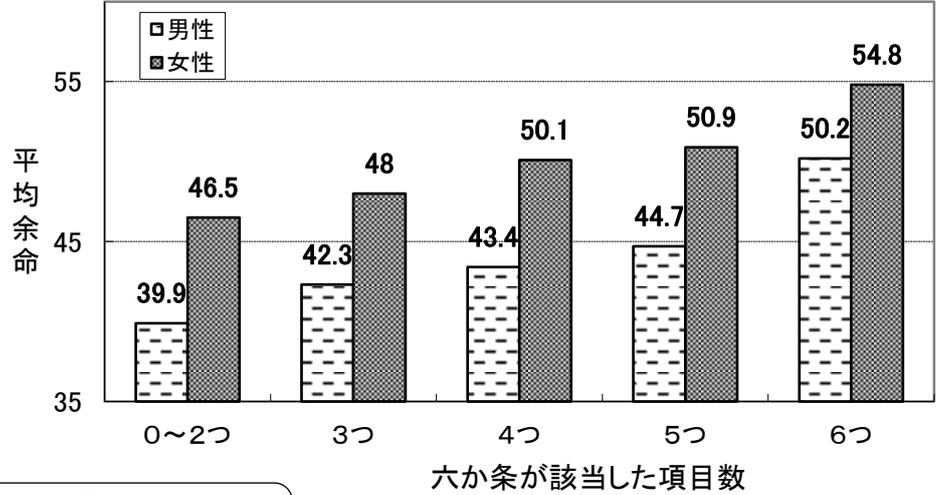
- 非喫煙または禁煙
- 1日1時間以上の歩行
- 食黄色野菜をほぼ毎日摂取
- 非飲酒または1回1合以内の飲酒
- 1日6.5~7.4時間の睡眠
- BMIが18.5~24.9kg/m²

いくつ該当しますか

一般住民62106人の生活習慣について調査したところ、六か条で該当する項目が多い程、平均余命が長いことがわかりました。なかでも喫煙の影響は大きく、喫煙者の平均余命は男性で4.0歳、女性で4.8歳短くなっていました。今より一つでも多く健康習慣を取り入れてみませんか。

(JACC study、40~79歳の男女、平均14.5年追跡)

健康的な生活習慣と40歳時の平均余命



生活習慣修正による降圧の程度

塩分を日本人は平均9.4g/日摂取し、血圧は5.0mmHg/10歳上昇しますが、ある部族は0.35g/日で0.6mmHg/10歳の上昇に留まります

健康長寿を目指して

楽しい毎を送りながら年を重ねたい。そう思うのは当然のこと。そんな時最も避けたい一つは脳の病気ではないでしょうか。脳卒中(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血)による死亡の、実に66%は高血圧の影響であることがわかっています。減塩の次に降圧効果のある**運動は認知症のアルツハイマー病予防効果**もあることが、調査で確認されています。

減塩
(平均食塩摂取減少量=4.6g/日)

運動
(30~60分の有酸素運動)

減量
(平均体重減少量=5.1kg)

減酒
(平均飲酒減少量=76%)

散歩♪
いいよ♪



- 収縮期血圧
- 拡張期血圧

