

せいかつしゅうかんびょうよぼう
生活習慣病予防のために

きょう
今日からはじめる生活習慣改善チャレンジ！



せいかつしゅうかんびょう せいかつしゅうかん ほっしょう しんこう げんいん びょうき そうしょう
生活習慣病とは、生活習慣が発症や進行の原因となる病気の総称です。

た す うんどうぶそく せいかつしゅうかん みだ こうけつあつ ししつじょうしょう
食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れが高血圧、脂質異常症、

とうりょうびょうとう げんいん ばあい きょうしんしょう しんきんこうそく のうけつかんしつかんとう
糖尿病等の原因となり、ひどい場合は狭心症や心筋梗塞、脳血管疾患等を

はっしょう こういしょう しぼう たか
発症し後遺症や死亡のリスクを高めます。

きょう
今日から
チャレンジ

いま ぶんおお からだ うご
今より10分多く体を動かしましょう！



いま ぶんおお まいにちからだ うご せいかつしゅうかんびょうほっしょう
今より10分多く毎日体を動かすことで、生活習慣病発症を3.6%低下
させるといわれています。 ※暑い時期は熱中症対策を忘れずに！



エレベーターを使わず
階段を使う



掃除などの家事を
丁寧にする



テレビを見ながら
ストレッチ

きょう
今日から
チャレンジ

しょくじ にち しょく よ
食事は1日3食バランス良く！



ふきそく しょくじ かたよ しょくじ ひまん こうけつあつ ししつじょうしょう こうけつとう
不規則な食事や、偏った食事は肥満、高血圧、脂質異常症、高血糖などに
つながり、生活習慣病のリスクを高めます。



1日3食きちんと食べる

主食・主菜・副菜を組み合わせ、
バランスよく



カット野菜や冷凍野菜な
ども取り入れて野菜摂取
量をアップ



外食時もバランスを意識！



塩分が多い物・甘い物・
揚げ物・アルコールは
控えめに

きょう 今日から
チャレンジ

よ すいみん 良い睡眠をとりましょう！



お 起きている時間が長いと、交感神経が刺激され血圧が高い状態が続いたり、血糖値をコントロールするホルモンの効きが悪くなり、生活習慣病のリスクを高めるといわれています。



せいじん 成人は6～8時間を
めやす 目安に



スマホ、タブレットなどは
寝室に持ち込まない



しゅうしん 就寝の1～2時間前に入浴を
(ぬるめのお湯で15～20分)

きょう 今日から
チャレンジ

す たばこは吸わない！



きんえんごばや 禁煙後早ければ1カ月でせきやたんなどの呼吸器症状が改善され、
2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞などのリスクが低下します。



ほんすう じよじよ へ 本数を徐々に減らす、ではなく
きっぱりとやめましょう！



まずは、たばことライター
の処分を！



れいわ ねんど しょくせいかつかいぜんすいしんいんようせいこうざ えいようきょうしつ じゅこうせいほしゅう 令和8年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」 受講生募集

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、
栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため
「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



対象者 受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の
の会員としてボランティア活動ができる、市内在住
の18歳以上の人

(※過去に受講したことのない人)

日時 ①6月17日、②7月29日、③8月26日、
④9月16日、⑤10月14日、
⑥11月25日、⑦12月23日 (全7回)

いずれも水曜日 9:30～12:30

場所 四日市市総合会館 (7階 第3研修室など)

内容 講義 (望ましい食生活、食中毒の予防など)
調理実習 (3回)

料金 2,000円

定員 20人 (4人以上の申し込みで開催。
申込多数の場合は抽選。)

申し込み 6月1日(必着)までに、
「栄養教室受講希望」と明記の上、
住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、
はがきか電話、ファクス、下記二次元コード
で、または健康づくり課窓口で
お申し込み下さい。

参加の可否は全員へ通知します。

<申し込み先>

〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

電話：059-354-8291 FAX：059-353-6385



※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

発行 四日市市 健康づくり課 電話：059-354-8291