

# 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ / 健康寿命をのばしましょう!



厚生労働省 健康寿命をのばそう スマートライフプロジェクト <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

9月は「健康増進普及月間」であり、また「食生活改善普及運動」の実施期間です。元気に自立した生活を送れる「健康寿命」をのばすことは、今の日本に重要な課題です。日常の運動習慣や食事、喫煙などを見直し、糖尿病・がん・脳血管疾患・心疾患などの生活習慣病になりにくい体をつくりましょう。

問い合わせ▶ 健康増進課 ☎(50)1174



## 毎日「プラス10分」体を動かそう!

今より「10分多く」元気に体を動かすことで、健康寿命をのばせます。

### ○運動をプラス10分したときの効果

- ・死亡のリスクを2.8%低下
- ・生活習慣病を3.6%、がん発症を3.2%、ロコモティブシンドローム(\*)・認知症の発症を8.8%低下
- ・1年間継続すると体重1~2kg減の効果も期待

### \*ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の機能が衰え、歩行や日常生活に何らかの障害がある状態です。



18~64歳の方は1日60分  
65歳以上の方は1日40分を  
目標に体を動かそう!

+10(プラステン)を  
合言葉に始めてみよう!



## 禁煙で健康を取り戻そう!

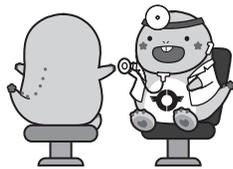
喫煙をすることで... がんや心疾患、脳血管疾患、流・早産などの原因になります。たばこの煙には発がん性のある有害物質が含まれており、たばこを吸わない周囲の人や胎児にもさまざまな健康被害を及ぼします。

加熱式たばこにもニコチンなどの有害物質が、電子たばこにもさまざまな化学物質が含まれています。禁煙外来や禁煙補助剤を上手に利用して、禁煙にチャレンジしてみましょう!



## 検診などで定期的に健康チェック

早期には自覚症状がなく、症状が出たときにはすでに進行しているという病気は少なくありません。早期に発見し、対処するために、定期的に自分の体を知る機会を設けましょう。



## 食生活を見直そう!

さまざまな食材を取り入れた、主食・主菜・副菜のバランスの良い食事が大事です。生活習慣病予防のための野菜摂取の目標は、1日350g以上ですが、日本人(成人)の摂取量は1日当たり男性約290g・女性約270gのため、平均でプラス70gの野菜摂取が必要です。

### ! 野菜+70gはそれぞれの食材で...

どれか1つを  
プラスしましょう!



## 9月は「食生活改善普及運動」の実施期間

### 食塩摂取を減らそう

1日の食塩摂取量は男性7.5g未滿、女性6.5g未滿が目標です。

#### 〈減塩の工夫〉

- ・減塩タイプの食品を選ぶ(減塩しょうゆ、減塩みそなど)
- ・食卓に置いている醤油をあえて遠い位置に置く



### 牛乳や乳製品をとろう!

牛乳は1日にコップ1杯(200ml)程度の摂取が目安です。

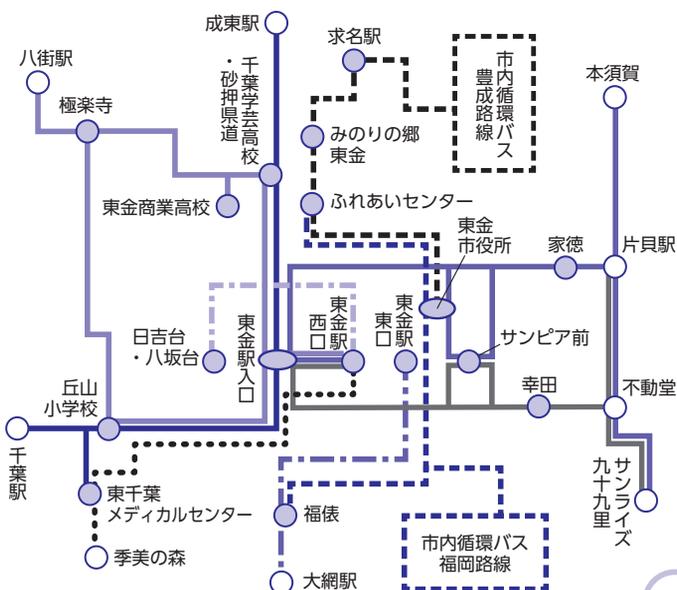
牛乳が苦手な方は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を摂取しましょう



〈食品摂取量についての出典: 令和元年度 国民健康・栄養調査結果の概要〉

## 路線バス

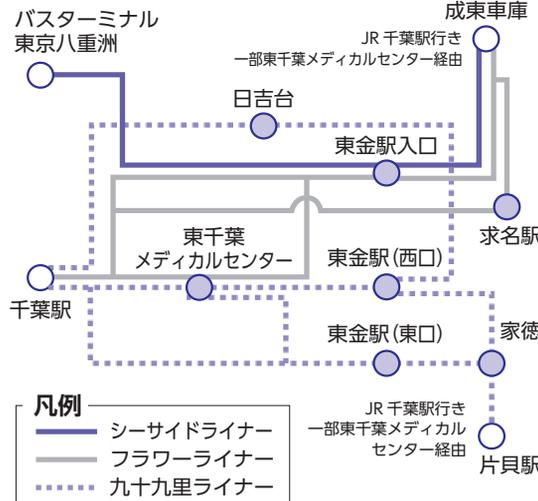
主に九十九里鐵道(株)、ちばフラワーバス(株)により運行。路線バスが廃止された地域では、地域の要望により市内循環バス(2路線)を運行しています。



片貝線	西が丘線	大網線
豊海線	市内循環バス福岡路線	季美の森線
八街線	市内循環バス豊成路線	千葉線

## 高速バス

市外への通勤や通学に便利な高速バス。主に九十九里鐵道(株)、ちばフラワーバス(株)により運行しています。



※図は主な行き先を示したもので、停留所とは異なります。

## 感染対策を引き続き実施

利用時は、バス事業者から混雑時のマスクの着用、乗車時のアルコール消毒をお願いすることがあります。ご協力をお願いします。



## 9月20日は「バスの日」 公共交通を利用しましょう

9月20日は「バスの日」です。明治36年9月20日に日本で初めて京都市でバスが運行されたことにちなんでいます。バスは日常生活に欠かせない公共交通のひとつですが、コロナ禍の影響で利用者が以前より減少しています。公共交通機関は利用がなければ維持できません。地域の大切な交通手段であるバスをみんなで利用しましょう。

※運行状況など詳しくは各事業者にお問い合わせください。  
問い合わせ▶ 九十九里鐵道(株) ☎(52)3161 地域振興課 ☎(50)1196  
ちばフラワーバス(株) ☎(82)2611

