

今日から  
はじめられる

# 健康 アクション!



健康づくりのためのおすすめ行動リスト | 食事 | 身体活動 | 睡眠 | 喫煙

## 1 食事



1日の食事で主食、  
主菜、副菜、牛乳・乳製品、  
果物を組み合わせましょう

食事

主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（魚、肉などのおかず）、副菜（野菜などのおかず）、牛乳・乳製品、果物を組み合わせたバランスの良い食事をしている人ほど、循環器疾患等の死亡リスクが低いことが報告されています。

炭酸飲料や  
甘いジュースから  
お茶やお水に変えましょう

食事

500ml の炭酸飲料には約 15 個の角砂糖の糖分が含まれています。砂糖が含まれる飲料を毎日飲む人は、糖尿病のリスクが高いことが報告されています。

## 2 身体活動



自分の歩数を確認して  
目標を決めましょう

身体活動

スマホなどで自分自身の歩数を知ることは身体活動を増やす励みになります。一般的には毎日 8,000 歩（65 歳以上の方は 6,000 歩）が推奨されていますが、まずは自分に合った目標を決めて、無理なく歩数を増やしていきましょう。歩数を増やすことで死亡率や生活習慣病を減らすことが期待できます。

座っている時間が  
長くなりすぎないように  
注意して身体を動かしましょう

身体活動

座っている時間が長い人ほど死亡リスクが高いことが報告されています。

## 3 睡眠



睡眠時間を  
十分に確保しましょう

睡眠

成人では睡眠時間が6時間未満の人では、死亡リスクが高いことが報告されています。適切な睡眠時間には個人差があり、より長い睡眠を必要とする場合があります。

睡眠で休養をとれている  
感覚を得ましょう

睡眠

睡眠時間が適切で、さらに睡眠で休養をとれている感覚がある場合にはより死亡リスクが低いことが報告されています。

喫煙する方は  
こちらも  
チェック!

## 4 喫煙



今日から禁煙に  
チャレンジしましょう

喫煙

自力での禁煙もおすすですが、禁煙外来により禁煙成功率が3~4倍に高まると報告されています。また、健康保険が適用される場合、1日あたりの治療費は、タバコを1日1箱購入するよりも安くなります。

ニコチンパッチ・  
ニコチンガムを  
試してみましょう

喫煙

禁煙後の離脱症状を軽くします。喫煙本数が多い場合、依存度が高い場合は、医療機関を受診してください。

加熱式タバコも  
やめましょう

喫煙

加熱式タバコを吸うと最終的な禁煙成功率が下がるという報告もありますので、加熱式タバコへの切替ではなく禁煙をお勧めします。

今日からはじめられる 健康アクション

作成：令和7年3月

このリーフレットの内容は、個々の状況や健康状態に応じた効果を保証するものではありません。具体的な指導等を希望する場合には、専門家にご相談ください。