

たばこ **がんだけではなくありません！**
喫煙は動脈硬化の危険因子です。
メタボと喫煙により、相乗的に心疾患を増やすと言われています。

**吸っている本人だけではなく！
周りの人にも害を及ぼします！**

たばこの煙は、直接吸い込むよりも、たばこの先から立ちのぼる煙のほうがより多くの有害物質を含んでいます。
その煙を吸った周りの人も、肺がんや虚血性心疾患などのリスクが高まってしまいます。

自力での禁煙が難しいときは…

禁煙補助薬を上手に活用しましょう
禁煙補助薬を使うと、禁煙成功率が約2～3倍高まるだけでなく、離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できます。
ニコチン製剤の場合、禁煙後の体重の増加を遅らせたり、抑えたりする効果も期待できます。

禁煙補助薬あれこれ
ニコチンガム、ニコチンパッチ、内服薬などがあります。

あなたの禁煙を支援します
新潟県内の禁煙外来情報
禁煙外来では、医師が身体的・精神的にサポートし、禁煙できるように導いてくれます。一定の基準を満たした方なら、保険適用が受けられます。
新潟県ホームページ「健康にいがた21」では、禁煙外来を実施している医療機関を掲載しています。

禁煙宣言施設



分煙宣言施設



県では「禁煙・分煙」に積極的に取り組んでいる施設に対し、こちらのステッカーを交付しています！

〈この冊子に関するお問い合わせ〉
新潟県福祉保健部健康対策課
TEL：025-280-5198 FAX：025-285-8757
mail：ngt040240@pref.niigata.lg.jp

【運動習慣チェック】
運動
生活の中でこまめに体を動かす
YES
NO

体を動かそう！！
運動だけでなく、生活活動を増やすことも生活習慣病予防につながります！
通勤による歩行、床そうじ、庭仕事、洗車、物を運ぶ、子どもと遊ぶなど、普段の生活の中で行っている体を動かす活動のことです。

生活活動って？
体を動かすことが必要なのは分かっているけど…

やる気がない…
まずは歩数計をつけてみよう！
自分の一日の歩数を知ることから始めてみるのも一つ。
思ったよりも歩いている自分に気づいたり、1週間のうちに活動的な曜日があったり、本当に歩いていない生活にショックを受けたり…
→ もしかしら、歩数の記録をつけているうちに…
もっと歩きたくなったりするかも(^ ^)

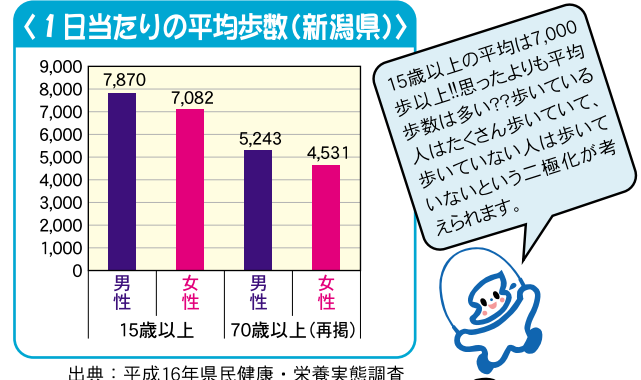
時間がない…めんどくさい…余裕がない
まずは日常生活の中でいつもより体を動かすことを意識してみよう！普段気づかない小さな発見があるかも

- 歩く機会を増やす
バス停はひとつ手前で降りて歩く、駐車場はなるべく遠くに止める。昼休みに散歩する、内線先の人に直接会いに行く、買い物でブラブラと歩くなど
- 階段を利用する(膝・腰に痛みがある方はやめましょう)
せめて3フロア以内なら階段を使うのはどうでしょう？
- バス、電車では(1駅だけでも)立っている
- 拭き掃除や掃き掃除、洗車の回数を増やす
- 自転車を活用する など

**何もやらないよりは、
わずかでも体を動かすことが大切**

**自分の1日の歩数は
8,000歩以上ある**
YES
NO

**まずは
1日1,000歩増やそう！
歩いて減らそう内臓脂肪♪**



めざせ！1日8,000～10,000歩
健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とした楽しい身体活動量を歩数に換算すると10,000歩になります。
歩数計を朝起きた時から寝るまで、1日身に付けて置き、1日の合計が10,000歩になればOK。

歩行習慣を身につけるPoint!!

- 歩数を歩行時間で覚える。10分間歩くと約1,000歩。
- 歩数を生活の行動パターンとして体で覚える。
(たとえば、スーパーへの買い物は何歩、通勤は何歩など)
- まずは1日1,000歩増やすことから始める!
- 歩行は連続しなくてもOK!
いずれは、1日の合計が1万歩(又は1週間で7万歩)になるように。
- 歩行に目的をもたせる。
ショッピングに出かけたり、史跡を訪ねたり…。
- ウォーキング前後のストレッチも忘れずに。

**少し体を動かすうちに、
もっと動きたくなったら…**

**筋力トレーニングも
実施している**
YES
NO

**筋力トレーニングも
取り入れよう！**
有酸素運動(ウォーキング等)だけでなく、筋力トレーニングも必要！
筋力がアップすると、基礎代謝が高まり、太りにくい体になります♪

ヒップエクステンション(大腿部背面、臀部)



- 1) 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
- 2) 3秒間とかかから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で足を元に戻す。
※上半身が前傾しないようにする。
※足を上げる際は腰を反らさない。
※椅子に体重をかけない。

※高血圧の人は筋力運動中に血圧が上がりやすい傾向があります。医師の指導のもとで行い、負荷をかけすぎないようにしましょう。

運動習慣を身につけるPoint!!

**週1回程度の運動から始め、継続できる楽しみを♪
有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングを
バランスよく！**

- 膝、腰の痛み、高血圧、糖尿病など、持病がある方は主治医に相談してから始めましょう。
- 準備運動、運動後の整理運動を行きましょう。
- 運動効果をすぐに求めず、その日の体調に合わせて、運動の量・強さを調節しましょう。
運動は体力に応じて週60～150分を目標にします(ウォーキング程度の強さの運動の場合)。現在運動していない人は、まず60分程度を目標にしてみましょう。10分ずつといった細切れの運動でも、頻度を増やせばOK!(20分×3日＝60分)

もっともっと動きたくなったら…

**ちょっと良いとこ、一度は…
歩いてみたい**
いやいや
何度も♪

新潟県健康ウォーキングロード

県では、ウォーキングを日常生活に取り入れていただけるよう、市町村の推薦に基づき、一定の基準を満たす「健康ウォーキングロード」を登録し、PRしています。

新潟県健康づくりのための運動習慣普及マーク「トビィー」
目的や気分に合わせて活用できる特色ある44コース(H21.3現在)



詳細については健康県ホームページ「健康にいがた21」をご覧ください。登録コースの概要、アクセス、写真等を見ることができます！

アクセス
みんなで、楽しく、気持ちよく、実践しよう
健康にいがた21
<http://www.kenko-niigata.com/21>

健康づくりに関する情報は、**新潟県ホームページ「健康にいがた21」**をご覧ください。
健康づくりを楽しく、気持ちよく実践するために必要なメタボリックシンドローム、食事、たばこ、こころ、歯、がんなどに関する情報を掲載しています。

健康ウォーキングロード回答：リバーサイドロード(上越市)

まずは記録してみよう 無理な減量は必要な栄養素が不足したり、その後のリバウンドを起こしやすくなります。個人差はありますが、安全な減量のペースは、1か月当たり1～2Kg程度です。

自分の体重はどう変わる?? 飲み会があった日…たくさん食べた週…体を動かすようにした…休肝日をつくった…など

