

考えてみよう! 禁煙の準備

たばこを止めるためには「本人の気持ち」そして「まわりの人の理解と協力」が必要です。喫煙者・非喫煙者ともに「禁煙の準備」の仕方を知りましょう!



禁煙の理由をハッキリさせる

- ごはんが美味しくなる
- 朝の目覚めが良くなる
- タバコ代が浮く
- 家族からの評判が良くなる
- 子どもが生まれる



禁煙開始日を決めよう

- 忙しい時期は避ける
- 宴会シーズンを外す
- 自分にとって特別な日を選ぶ



禁煙宣言!! 支えてくれる人づくり

- 家族や職場で「禁煙宣言」。まわりの人もくじけそうになった時や、つらい時には、サポートしてあげましょう!
- 禁煙仲間をみつけるのもオススメ!



生活パターンを変えよう

- 目覚めの一杯は、お茶に変更
- 食後の一杯は、散歩の時間に
- たばこ・ライターはしまう



ストレス対処法を見つけよう

- 深呼吸、ストレッチ
- 歯をみがく
- 音楽を聴く
- ガムをかむ



※支えてくれる人がいると、
禁煙成功率はUPします! みんなで禁煙に取り組みましょう。

お問い合わせ先 保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 TEL 028-623-3094
 県西健康福祉センター TEL 0289-64-3125 県東健康福祉センター TEL 0285-82-3323
 県南健康福祉センター TEL 0285-22-1509 県北健康福祉センター TEL 0287-22-2679
 安足健康福祉センター TEL 0284-41-5895 (各センター担当課: 健康対策課 栄養難病)

編集 / 栃木県県南健康福祉センター
 発行 / 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL 028-623-3094



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

糖尿病について考えてみましょう

なぜ糖尿病予防が、必要なの??

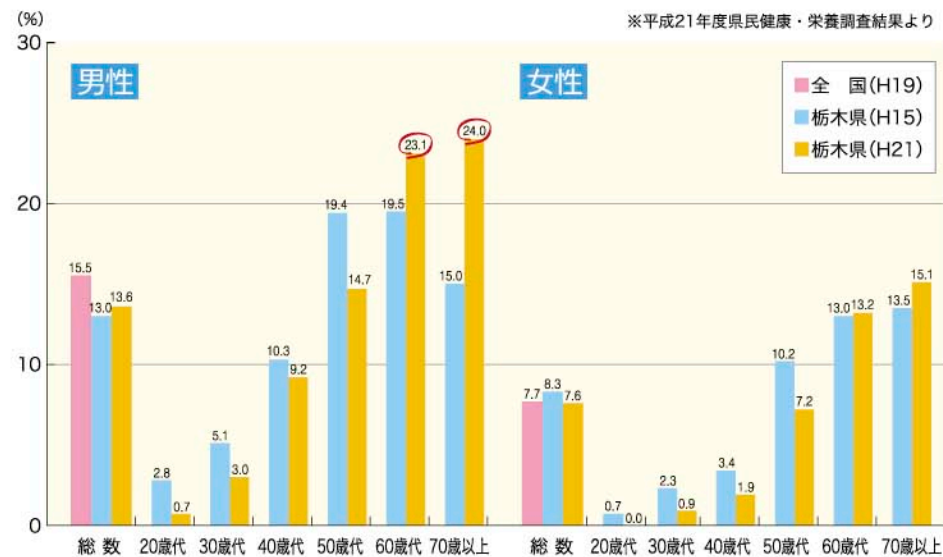
糖尿病は、はじめのうちは**自覚症状がほとんどありません**。しかし放置すると...

これが
糖尿病の
恐いところ!

重症化して、糖尿病性腎症や網膜症、
神経障害などの**合併症**を引き起こすことがあります。

糖尿病の人は、どれくらいいるの??

医師から糖尿病と言われたことがある者の割合(20歳以上)



60歳以上の男性の、**約4人に1人が**
糖尿病と言われたことがある!

糖尿病になる前に
予防しよう!



糖 尿病予防のポイント

今日からできる!!

食事のひと工夫

1 肥満予防のために

- ★腹八分目にして食べすぎない
- ★よくかんでゆっくり食べる
- ★夕食は軽めにする
- ★間食、お酒は控えめにする

2 栄養のバランスをとるために

- ★3食きちんと食べる
- ★主食・主菜・副菜をそろえる
- ★野菜を1日350g以上食べる

3 塩分を取り過ぎないために

- ★薄味にして素材の味を生かした料理にする
- ★レモンなどの酸味を利用する
- ★しょうゆやソースは直接かけずに、小皿にとってつける

今日からできる!!

生活のひと工夫

1 運動不足解消のために

- ★外出するとき、少しだけ早めに歩く
- ★近所には自転車や、徒歩で出掛ける
- ★エスカレーターではなく、階段を使う
- ★テレビを見ながら、ストレッチをする

糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防は、まず、日ごろの食生活が大切です。



スポーツに限らず、日常生活の中で体を動かしましょう!



1に予防, 2に健診, しっかり治療で糖尿病阻止

- 『糖尿病と言われたことがある人』のうち『治療を受けたことがある人』は、**男性約5割、女性約7割**にとどまっています。

※平成21年度県民健康・栄養調査結果より

早期発見・早期治療が大切です!!

- 健診で**血糖値が高い**と言われた方は…

医療機関を受診し、**早めに治療**を行いましょう!

- 糖尿病**と診断された方は…

治療を中断せず、**継続して受診**しましょう!



糖尿病は継続して治療することで、重症化を防ぐことができます!

