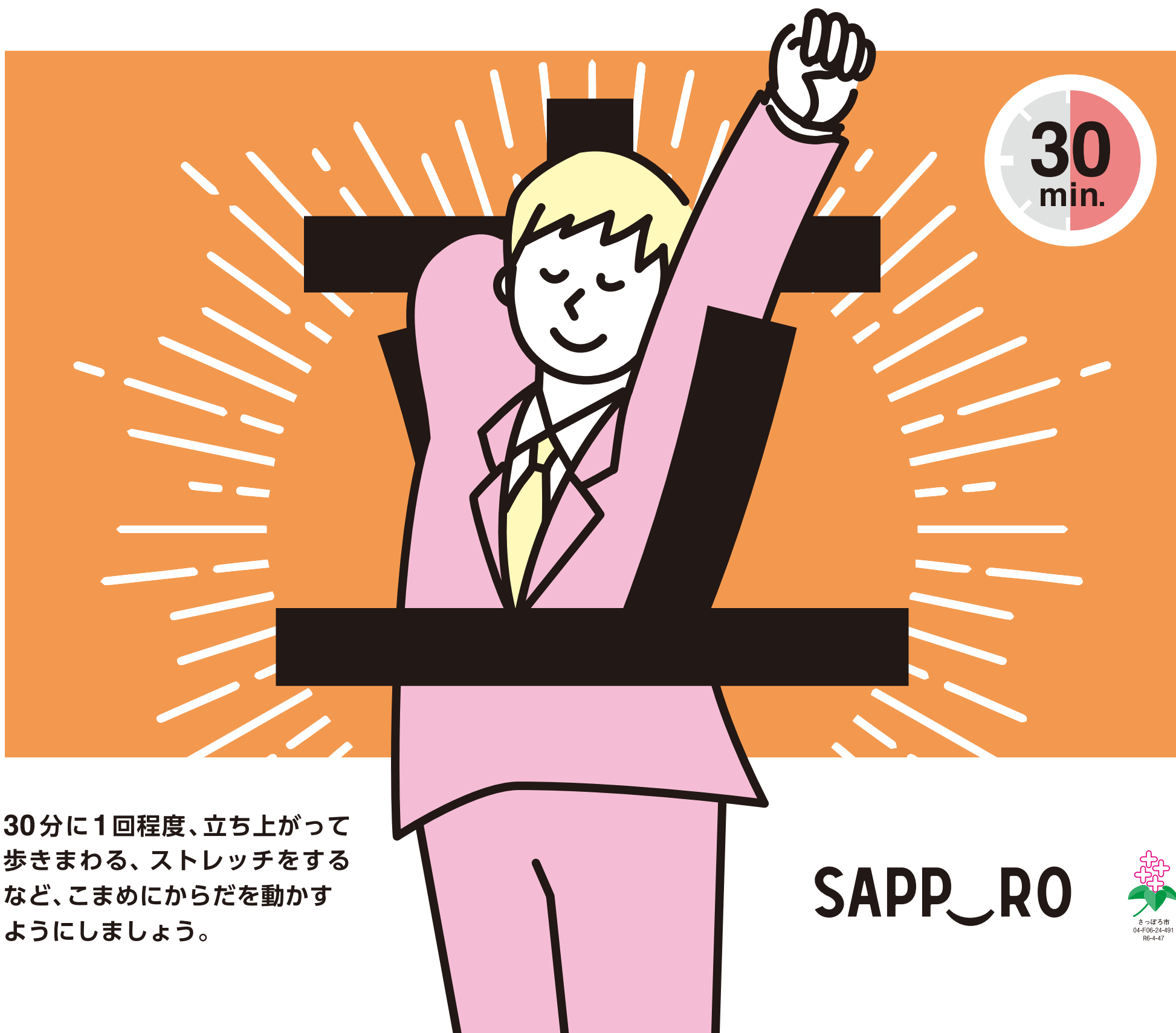




座りすぎは総死亡率・心血管
疾患死亡率・がん死亡率・心血管
疾患・がん・および2型糖尿病の
発生などといった悪影響を
及ぼすとされています。

30分経ったら、立ち上がりましょう

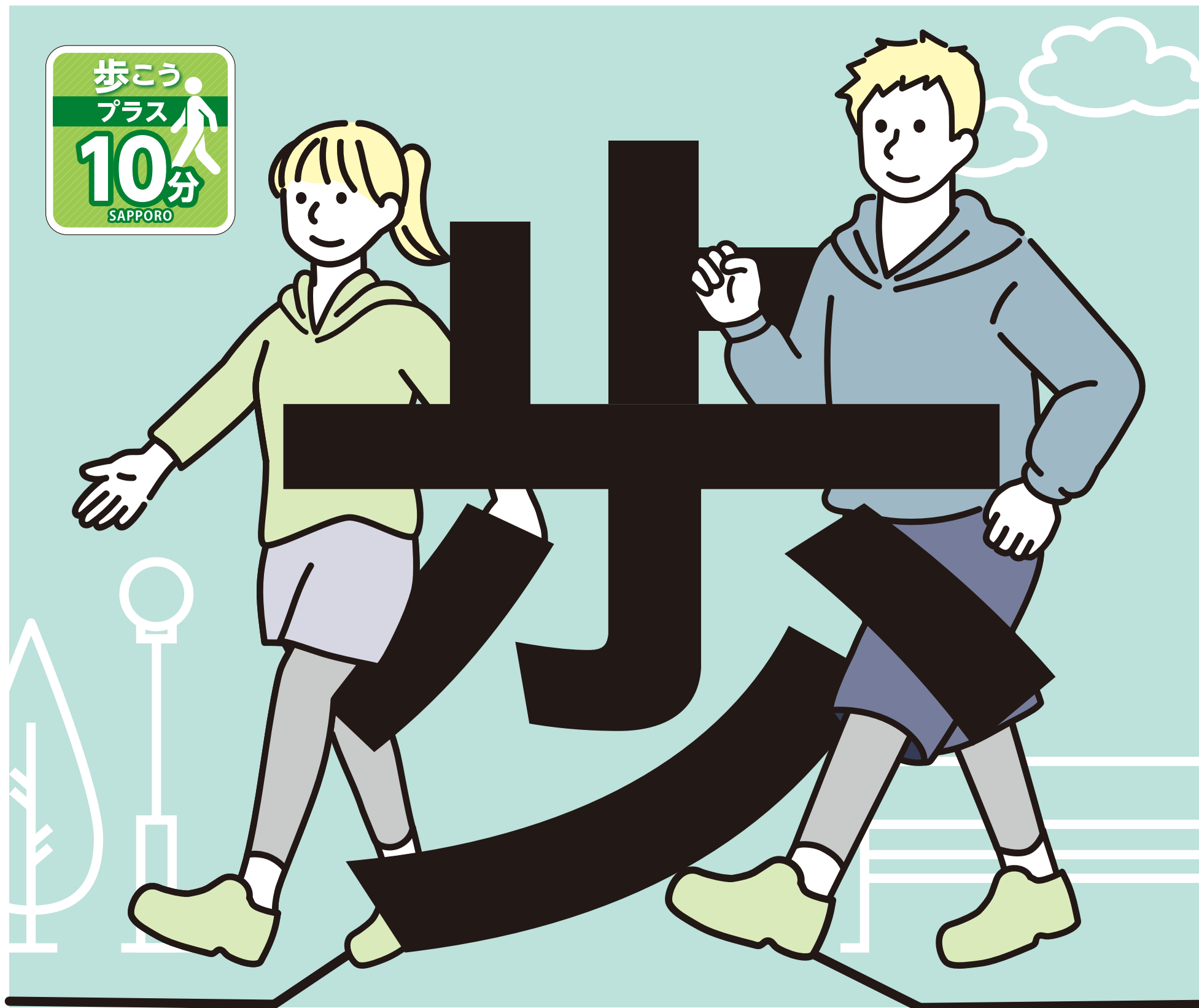


30分に1回程度、立ち上がって
歩きまわる、ストレッチをする
など、こまめにからだを動かす
ようにしましょう。

SAPP_RO



今より10分多く歩きましょう



健康さっぽろ21(第二次)の目標値

札幌市の20歳以上の女性

1日平均歩行時間 **80分**

1日平均歩数 **約8,000歩**

札幌市の20歳以上の男性

1日平均歩行時間 **90分**

1日平均歩数 **約9,000歩**

SAPP_R0





ストレッチには、心身をリラックスさせる効果のほか、血圧の安定や動脈硬化予防、メンタルヘルスへの効果も期待できます。

手軽な運動から取り入れましょう

少しでも、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。



食事は 1 日 3 回、主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう



- よく噛んで食事を楽しみましょう…食べる速度が速いと糖尿病や肥満のリスクが 2 倍になります。
- 朝食を食べましょう…朝食をとらないと糖尿病や脳卒中、心筋梗塞のリスクが上がります。

SAPP_R0

1日3回野菜を食べましょう



- 大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g以上。
これは札幌市民の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。
- おいしく減塩1日マイナス2g。だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩しましょう。

SAPP_R0

がん検診を受けましょう



日本人の 2 人に 1 人は一生のうちに一度はがんにかかると言われています。がんの早期発見・早期治療のためにはがん検診を定期的に受けることが大切です。



がん対策普及啓発
推進キャラクター
けんしんけん



がん対策普及啓発
推進キャラクター
あんしんけん

SAPP_R0

受動喫煙

受動喫煙とは、他人の喫煙により発生した
たばこの煙にさらされることをいいます。



受動喫煙のない街をつくりましょう

タール
(粒子成分の総称)
1.2~10.1倍※

一酸化炭素
3.4~21.4倍※

ニコチン
2.8~19.6倍※

たばこの煙に含まれる主な有害物質
(喫煙者が吸い込む主流煙を1とした場合)
※主流煙と比較した副流煙の有害物質含有量



SAPPORO



札幌市たばこ対策
推進マスコット
キャラクター
スーナ



心身ともに充実した 健康状態を目指しましょう



ストレスの対処 3R を意識して過ごしましょう

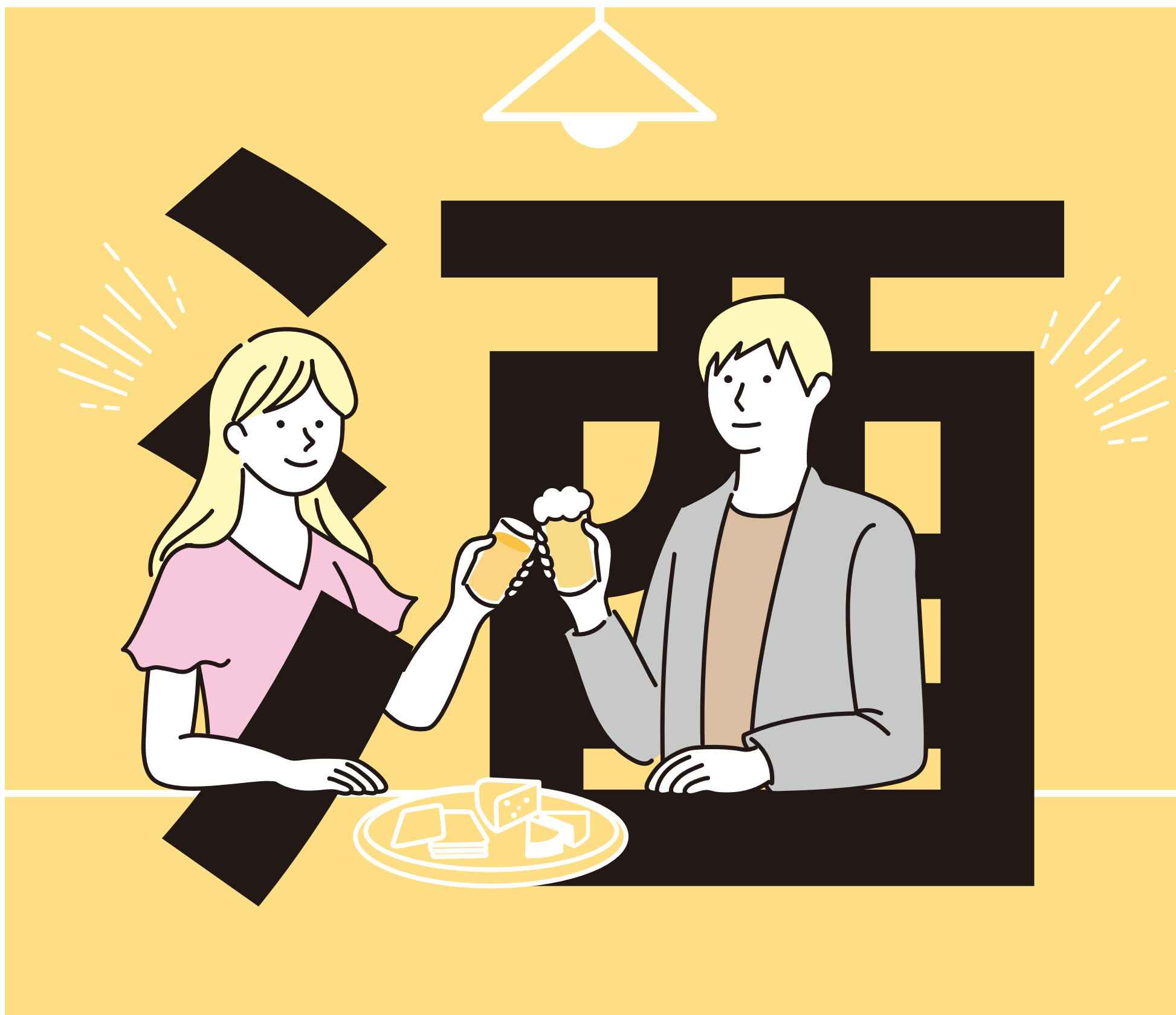
Rest: 休息、休養、睡眠

Recreation: 運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし

Relax: ストレッチ、音楽などのリラクセーション

SAPP_R0

お酒は食事をしながら適量で楽しみましょう



女性の適正アルコール量
(1日あたり)

20g以下

缶チューハイ 350ml (7%) 1本分



男性の適正アルコール量
(1日あたり)

40g以下

缶ビール 500ml (5%) 2本分



80歳まで自分の歯を20本以上 保ちましょう



歯周病(歯周疾患)は、40歳を過ぎると歯を失う原因の第1位です。歯周病を予防して、生涯、自分の歯と口の健康を守り、8020(ハチマルニイマル)(80歳で20本以上の歯)を目指しましょう。

SAPP_R0

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートが出たら対策しましょう



熱中症警戒情報 (熱中症警戒アラート)

暑さ指数 33 以上となる場合に発表

熱中症特別警戒情報

暑さ指数 35 以上となる場合に発表

熱中症警戒情報(熱中症警戒アラート)や熱中症特別警戒情報は
前日の17時と当日の朝5時に発表されます。

SAPPORO

良い睡眠を取りましょう



寝不足の状態では、注意力やパフォーマンスが低下し、事故やヒューマンエラーの危険性が上がりますが本人は自覚しにくいと言われています。個人差はありますが成人の適正な睡眠時間として1日6時間以上の確保が必要です。
良い睡眠は、生活習慣病予防につながるほか、睡眠による休養感はこちらの健康に重要です。

SAPP_R0