

## 生活習慣病予防

## 3つの不足に気をつけよう!

生活習慣病を予防するためには、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。その中でも特に不足しやすい3つの生活習慣について見ていきましょう。

## 1. 睡眠不足に気をつけよう!

睡眠不足が続くと脳や体に疲労がたまりやすく、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす場合があります。

**睡眠時間を十分にとり、寝る前に明かりを消してぐっすり眠り、なるべく決まった時間に寝起きすることが大切**です。



## 2. 運動不足に気をつけよう!

運動不足になると内臓脂肪がたまりやすく、糖尿病や脂質異常症などの原因になります。駅の階段を昇り降りしたり

自宅で筋トレするなど、**身近な場面で自分にあった運動習慣を持ち、継続することが大切**です。



## 3. 栄養不足に気をつけよう!

脂質や炭水化物の摂りすぎなどで栄養がかたよると、高血圧や動脈硬化などの原因になります。

**栄養バランスの良い食事を心がけることが大切**です。

## 健康に重要な5つの栄養素

脂質	炭水化物	たんぱく質	ミネラル	ビタミン
				
◀エネルギー源になる▶		◀体をつくる▶		◀体の調子を整える▶

**生活習慣を見直し、できるところからコツコツと予防に取り組みましょう!**

★今月の安全衛生川柳 ～ 健康的な生活習慣はケがなく安全にお仕事をする上でとても大切ですね!

安全の 最初の1歩は 健康だ (関東支店 スタッフさんの作品)