

適切な食生活！適度な運動！！禁煙！！！！

食事の偏り、運動不足や睡眠不足、喫煙などの日頃の生活習慣の乱れは、ドミノ倒しのように、様々な『生活習慣病』を連鎖反動的に発症させ、合併症を引き起こしていきます。

倒れ始めたドミノは、放置すれば全て倒れてしまいます。また、ドミノ倒しを止めるのは、上流に近いタイミングであればあるほど容易であり、下流になればなるほど困難になります。早いうちから「正しい生活習慣」を身につけ、維持していくこと、そして、健康を崩した時は、適切な治療を早めに受け、その先に進ませないことが大切です。



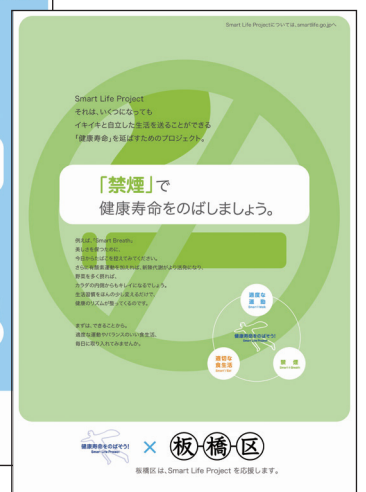
- 食事の偏り
- 運動不足
- 睡眠不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
-



(資料：伊藤裕 (2003) 「メタボリックドミノとは—生活習慣病の新しいとらえ方—」 『日本臨牀』 61 巻 10 号, 1837-1843)

本プランが推奨する正しい生活習慣の全てを、最初から実践するのは難しいものです。

区では、まず、「栄養・食生活」、「運動」、「禁煙」の3分野を重点項目とし、様々な健康づくりへのきっかけを作り出す取り組みを積み重ねることにより、効果的なヘルスプロモーション活動を推進していきます。



いたばし健康プラン 概要版
 ～板橋区健康づくり 21 計画（第二次）～
 平成 25 年 1 月発行
 平成 26 年 5 月改訂
 発行 板橋区健康生きがい部（保健所）
 健康推進課管理係・健康サービス係

〒173-8501 板橋区板橋二丁目 66 番 1 号
 TEL : 03-3579-2302、2313
 FAX : 03-3962-7834
 E-mail : keisui@city.itabashi.tokyo.jp
 HP : http://www.city.itabashi.tokyo.jp/

刊行物番号
 27-42