

ふり返ってみよう！生活習慣

～9月は健康づくり普及月間です～

あなたは毎日どのくらい歩いていますか？

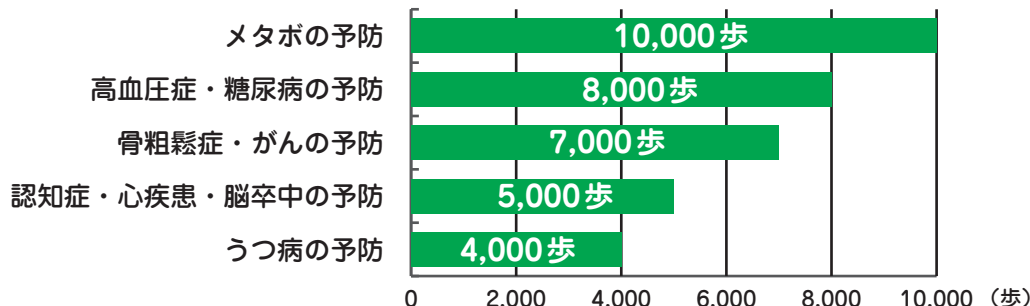
『ウォーキング』は、安全に手軽にできる運動のひとつです。
生活習慣病の予防、ストレス解消、脳の活性化などたくさんの良い効果があります。
あなたは毎日の自分の歩数を知っていますか？

1日の目標歩数ってどのくらい？

家事や通勤など、日常生活の動きも歩数になります。
まずは「私の普段の歩数」を知ることから始めてみませんか。

膝や腰、循環器などに
疾患のある方は、主治医と
よく相談しましょう

歩数と病気の予防との関係



参考資料：東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏 中之条研究資料

うわじま歩ポ（あるぽ）がおすすめ！

うわじま歩ポは、市民の健康づくりを推進する「うわじま健康マイレージ事業」です。
「歩ポイント」を貯めると、市内約250カ所の取扱店で使用できる達成券（1,000円相当のお買物券）や
クーポンと交換できます。4月現在、6,000人以上登録!!



アプリで歩ポ

あなたはどちらの
歩ポを選びますか？

こつこつ歩ポ



今すぐダウンロード！



Android版

こちらから
ダウンロード



iOS版

こちらから
ダウンロード



問合せ先

宇和島市役所	保険健康課	成人保健係
		0895-49-7021
吉田支所	健康推進係	0895-49-7096
三間支所	健康推進係	0895-49-7103
津島支所	健康推進係	0895-49-7062

上手にお酒を楽しんでいますか？

～アルコール依存症になる前に～

お酒は昔から「百薬の長」と言われています。
しかし、飲む量や頻度によってはそうではありません。
飲みすぎはさまざまな病気を引き起こすのです。



こんな症状はありませんか？

- ☐ 飲みたい気持ちを抑えられない
- ☐ 酒量を減らそうとするが、うまくいかない
- ☐ 飲む量や二日酔いが増えた
- ☐ 手のふるえ、発汗、眠れないなどの症状がある
- ☐ 飲みすぎによる健康問題がある



*もしも思い当たる症状があれば、アルコール依存症が疑われます。

アルコール依存症とは自分では飲酒のコントロールができなくなる状態です。

うつ病をあわせて発症するケースが多く、併発すると自殺の危険性が高まるというデータがあります。

このような症状があれば早めに専門の医療機関などに相談しましょう。



お酒を上手に楽しむためのポイント

- ・休肝日をつくる
- ・お酒の買い置きをしない
- ・つまみをとりながらゆっくり飲む
- ・「1日1缶」など飲む量を決めておく
- ・ローカロリーや糖質ゼロを選ぶ

できることから始めてみましょう！

適切な飲酒量の目安

純アルコール量を1日20グラム程度とされています。



日本酒なら
1合 約180ml



ビール
中瓶1本 500ml



焼酎
半合強 100ml



ワイン
グラス2杯 200ml



ウイスキー
ダブル1杯 60ml