

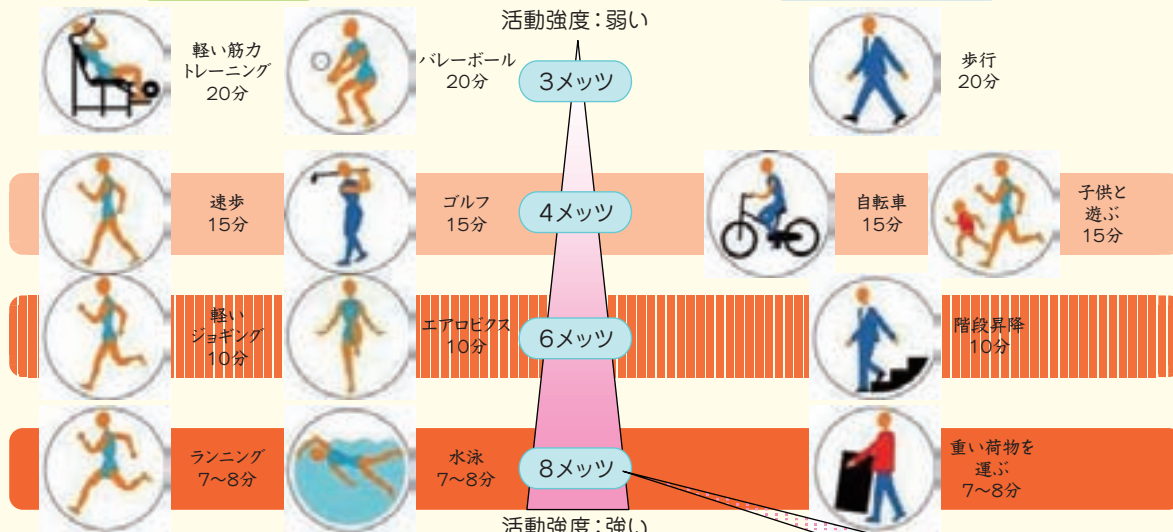
身体活動量を増やしましょう！ 目標は週23エクササイズ！

厚生労働省「エクササイズガイド2006」より

「1エクササイズ」に相当する身体活動

活発な運動

活発な生活活動



①健康づくりのための身体活動量として、週23エクササイズ、また、そのうち4エクササイズは「活発な運動」にあてると良いとされています。

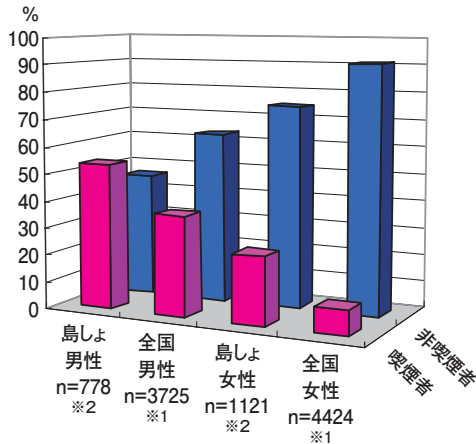
②1日に4エクササイズ分まとめて行っても、分割して(例:1エクササイズ×週4日)行ってもどちらでもOKです！
短時間でも、活動の蓄積が重要です！

「メッツ」とは、活動の強度を示す単位です。



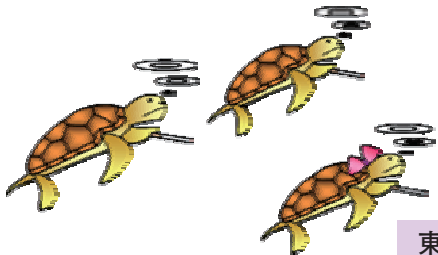


東京の島は、全国に比べて タバコを吸っている人が多いです



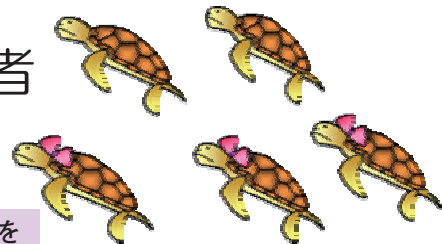
が、男性の2人に1人、女性の4人に3人は
タバコを吸いません。タバコを
吸わない人の健康を守るために、飲食店のように
たくさんの方が集まる場所では、タバコを控えま
しょう。

※1：平成19年調査
※2：平成21年調査



喫煙者：非喫煙者

3：5



東京の島の喫煙者と非喫煙者の割合を
男女別に亀の数で表してみたものです。

こんなにくささんの害があることだし、
そろそろ、禁煙 はじめてみませんか？



| 体の各系 もしくは臓器 | 紙巻タバコの喫煙による健康への有害 作用が確認されているか、もしくは疑わ れているもの | 体の各系 もしくは臓器 | 紙巻タバコの喫煙による健康への有害 作用が確認されているか、もしくは疑わ れているもの |
|----------------|---|----------------|---|
| 肺 | <ul style="list-style-type: none"> ・COPD(慢性閉塞性呼吸器疾患) ・喘息の重症化 ・種々の呼吸器感染症のリスク増大 ・肺がん | 皮膚 | <ul style="list-style-type: none"> ・早期しわ形成 ・爪変色 ・乾せん ・掌せきのうほう症 |
| 生殖 | <ul style="list-style-type: none"> ・不妊症 ・インポテンツ ・精子の運動性および濃度の減少 ・流産 ・早期閉経 | 骨 | <ul style="list-style-type: none"> ・椎間板変性症 ・骨そしょう症 ・変形性関節症 ・脊椎手術の成功率低下 ・骨折治癒の遅延 ・筋骨格系損傷 |
| 胎児 | <ul style="list-style-type: none"> ・胎児発育遅延 ・未熟児 ・死産 ・胎児へのHIV伝播率の増加 ・出生異常 ・子孫への知能障害 ・乳幼児突然死症候群 | 心臓 | <ul style="list-style-type: none"> ・冠動脈疾患 ・狭心症 ・心臓発作 ・心臓発作の再発リスク増大 ・不整脈 ・大動脈瘤 ・心筋症 |
| 血管 | <ul style="list-style-type: none"> ・末梢血管障害 ・閉塞性血栓血管炎(ピュルガー病) | 脳 | <ul style="list-style-type: none"> ・一過性虚血性発作 ・脳卒中 ・多発性硬化症の悪化 |
| がん | <ul style="list-style-type: none"> ・肺がん ・食道がん ・咽頭がん ・口腔がん ・膀胱がん ・腎臓がん ・胃がん ・膵臓がん ・外陰部がん ・子宮頸がん ・結腸直腸がん | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・白内障 ・黄斑変性 ・いびき ・歯周病 ・胃および十二指腸潰瘍 ・クローン病 ・免疫不全 |

出典：タバコ規制のための国家能力の構築ハンドブック

その咳、COPD※かもしれませんよ

40歳以上の12人に1人はCOPD※です。※慢性閉塞性肺疾患

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、タバコの煙などの有害物質を吸い込むことによって、気管支炎と肺に障害が起こる疾患です。COPDの初期の自覚症状は、**しつこく続く咳、たん、息切れ**です。しかし、ありふれた症状のため、多くの方は気づかずに症状が進むまで見過ごしてしまいがちです。喫煙習慣のある方は、これらの症状を見過ごさずに、早めに受診することが必要です。



かぜをひいていないのに咳がでる

こんな症状に注意！



階段の上りで息切れがする。

