



## 禁煙を継続するために

禁煙を  
続けると…

身体の変化を感じ始めます。

例えば… 目覚めがよくなった  
咳や痰が減った  
イライラしなくなった など



このような変化は…

身体が健康になっている証です。  
自信をもって、さらに禁煙を続けましょう!!

①禁煙してよかった  
ことを考える

②禁煙しようと思った理由や  
禁煙中の努力を思い出す

③たばこの害について  
自分なりのイメージを  
もつ(汚れた肺など)

禁煙を継続する  
6つのコツ

④今日まで禁煙を続けて  
きた自分に自信をもつ

⑤まわりの喫煙者にも  
禁煙をすすめる

⑥力まずに気楽な  
気持ちで禁煙を続ける



もし、どうしても禁煙を続けられない…、禁煙する自信が無くなった…、  
という方は、**禁煙外来**を訪ねてみましょう!  
そして専門家と一緒に禁煙を続けましょう!!



※禁煙治療に保険が使える(保険適応には条件があります)  
医療機関は、日本禁煙学会のホームページで検索!  
[URL] <http://www.nosmoke55.jp/>

**お問い合わせ先** 保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 Tel.028-623-3094  
 県西健康福祉センター Tel.0289-64-3125 県東健康福祉センター Tel.0285-82-3323  
 県南健康福祉センター Tel.0285-22-1509 県北健康福祉センター Tel.0287-22-2679  
 安足健康福祉センター Tel.0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病)

編集 / 栃木県安足健康福祉センター  
 発行 / 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL 028-623-3094

健康情報  
No.25



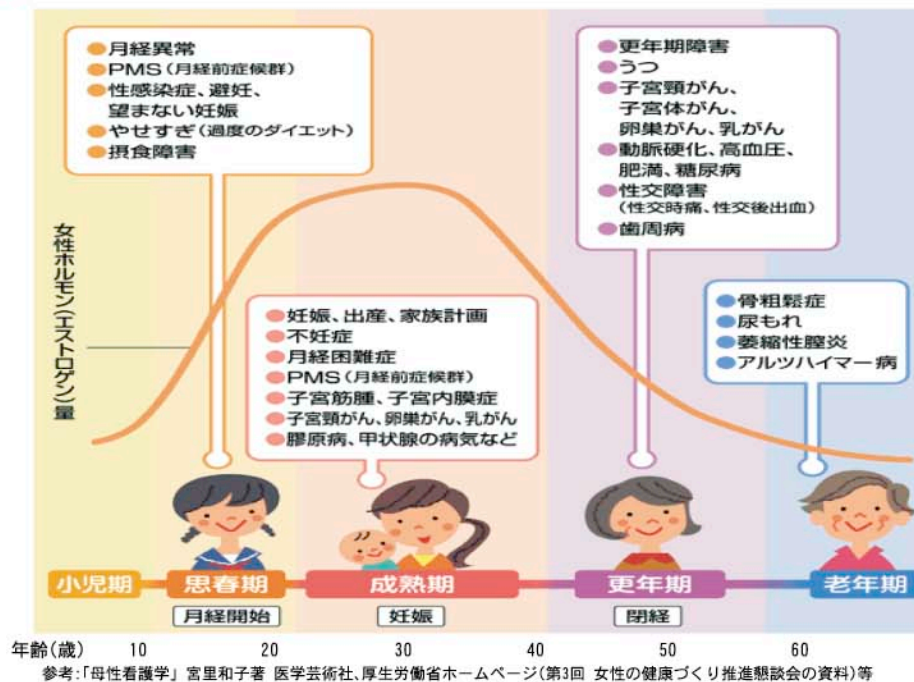
H24/3

「とちぎ健康21協力店」から発信します!

## 「女性の健康」

女性は生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動します。  
この変動が心と体に様々な変化を生じます。

### 女性のライフサイクルと健康課題



**10代** 女性としての体が完成する大事な時期です。**無理なダイエットは要注意**です。

**20~30代** 妊娠・出産など、ストレスをためやすい年代です。また、乳がん・子宮頸がんのリスクが急増します。**定期的ながん検診**を受けましょう。

**40~50代** 更年期といわれるこの時期は、さまざまな不調が生じます。「治す」より**付き合う気持ち**で乗り切りましょう。

**60代~** ホルモンの分泌の低下により、生活習慣病の悪化をきたしたり、骨粗しょう症を発症したりします。

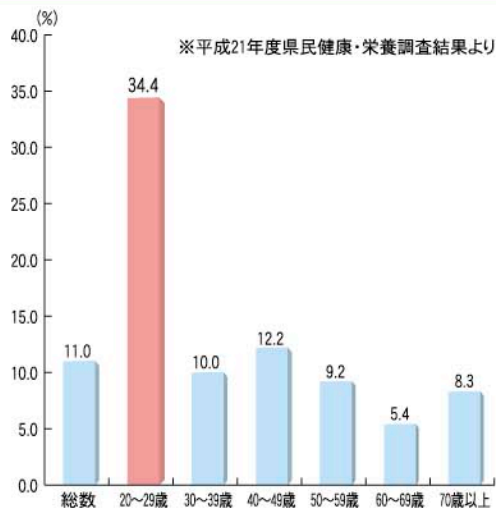




# 目指せ！健康美人



## 栃木県の女性のやせの割合 (BMI 18.5未満)



### 20代女性の 3人に1人が「やせ」

これは、全国と比較しても高い割合です。(全国 22.5%)

若い女性ほど、肥満ではないのに自分は太っていると感じている人が多い傾向にあります。



あなたは自分の**適正体重**を知っていますか？

BMIで判定してみましょう

### BMIの出し方

BMIが、18.5未満になると**危険!!**

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

判定区分	低体重(やせ)	普通体重	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

※適正体重は、BMIによって出すことができます。

## 低体重「やせ」だったあなた

無理なダイエットや、偏食をいませんか？また、食事を抜いていませんか？十分な栄養がとれていないと、疲れやすくなったり、免疫力が落ちて病気になりやすくなってしまいます。**貧血**や、将来的には**骨粗しょう症**の危険性も高くなります。若いころの食生活の影響は、年齢を重ねるごとに現れます。いつまでも健康でいるためにも、**主食、主菜、副菜**をそろえ、牛乳、果物も加えた**栄養バランスの良い食事**を心がけましょう。



## 適正体重維持のために

- 1 朝食を食べる
- 2 間食は控えめに
- 3 夜遅く食べない
- 4 積極的にからだを動かす

## 肥満解消のために

### ① エネルギーのとりすぎを改める

- ・肉、油脂、お菓子類を減らす。
- ・野菜や海藻、きのこなどをしっかりとる。

### ② 食べ方の悪いクセを改める

- ・1日3食きちんと食べる。
- ・3食ほぼ同じ量を。夕食が一番多いというケースが太りやすいので、要注意。
- ・よくかんで、食事を味わいながらゆっくり食べる。
- ・夜遅く食べない。(寝る3時間前に食べ終える)



運動も忘れずに！  
筋肉量を増やすと、  
体脂肪を燃焼しやすい体質  
になります。