

より良い健康づくりのために



チェックリスト

私たちの社会では肥満になりつつある大人がますます増えています。年齢、また身長や体型にかかわらず、ウエストが大きくなってきたら、慢性疾患にかかるリスクが増加している可能性があります。

このファクトシートは：

- ✓ このリスクについての皆さんの理解を助けます。
- ✓ いくつかの興味深い事実についてお知らせします。
- ✓ 慢性疾患にかかるリスクを減らし、より良い健康を保つための方法をまとめた、短くて使いやすいチェックリストを皆さんに提供します。

リスクの理解

私たちの社会ではガン、心臓病、関節炎、2型糖尿病などの慢性疾患にかかった人の話を毎日のように耳にします。健康な食事とアクティブな生活は健康に良いだけでなく、こういった慢性疾患にかかるリスクの低減につながります。そして、早く始めれば始めるほど、気分も良くなります。ご自分のリスクの度合いをチェックする簡単な方法はウエストを測ることです。



リスク増加 リスク大幅増加



リスク増加 リスク大幅増加

注意：これらは世界保健機関と豪国家保健医療研究委員会の数字です。



How do you measure up

Australian Better Health Initiative
オーストラリア連邦及び州/準州政府の共同イニシアチブ

健康増進のためのチェック リスト

ライフスタイルを変えるためにできる小さなことはたくさんあります。小さなステップを実行すれば、まもなく健康が増進するでしょう。

- 毎日少なくとも果物2サービングと野菜5サービングを食べる。
- 毎日30分以上身体を動かすようにする。
- 不健康なスナックやテイクアウェイ食品の量を制限する。
- 水をたくさん飲む。
- 短い距離なら車を使わず歩く。
- 友達や近所の人、または家族を誘って一緒に運動する。
- 公園に座って子供や孫が遊ぶのを眺めるのではなく、一緒に遊びましょう。
- エレベーターでなく階段を使う。

幸運なことに、より健康なライフスタイルを始めるのに遅すぎるということはなく、始めれば必ず利益が得られます。そして今すぐに始められます!



より良い健康づくりのために

ご存知ですか?

慢性疾患- 糖尿病、心臓病、ガン、関節炎などは、オーストラリアで生じる疾患とけが全体の80パーセント近くの原因になっていると推定されています。

- ✓ 1つの慢性疾患にかかると、また別の慢性疾患にかかる可能性が高くなります。
- ✓ ファーストフードがより簡単に手に入ることや、アルコール、あまり身体を動かさない生活様式など、皆さんの母国とオーストラリアのライフスタイルの違いがマイナスの結果を招くこともあります。
- ✓ 病気の治療をきちんと受けないことは危険で、他の病気の併発につながる可能性もあります。
- ✓ 身体が健康であれば、精神面の健康も向上し、外見や気分 zu 大きな影響を及ぼします。
- ✓ ご自分とご家族の食事を改善し、身体をもっと動かすようにすれば、これまでの悪いライフスタイルの影響を軽減し、糖尿病などの慢性疾患を予防したり、その発病を遅らせることもできます。

より詳しい情報は

皆さんが相談したり、アドバイスを受けられるところはたくさんあります。

- ✓ 最寄りの医者や主治医に相談しましょう。
- ✓ australia.gov.au/MeasureUp をご覧ください。
- ✓ 最寄りの医療センターを訪ねましょう。

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
オーストラリア連邦及び州/準州政府の共同イニシアチブ

