

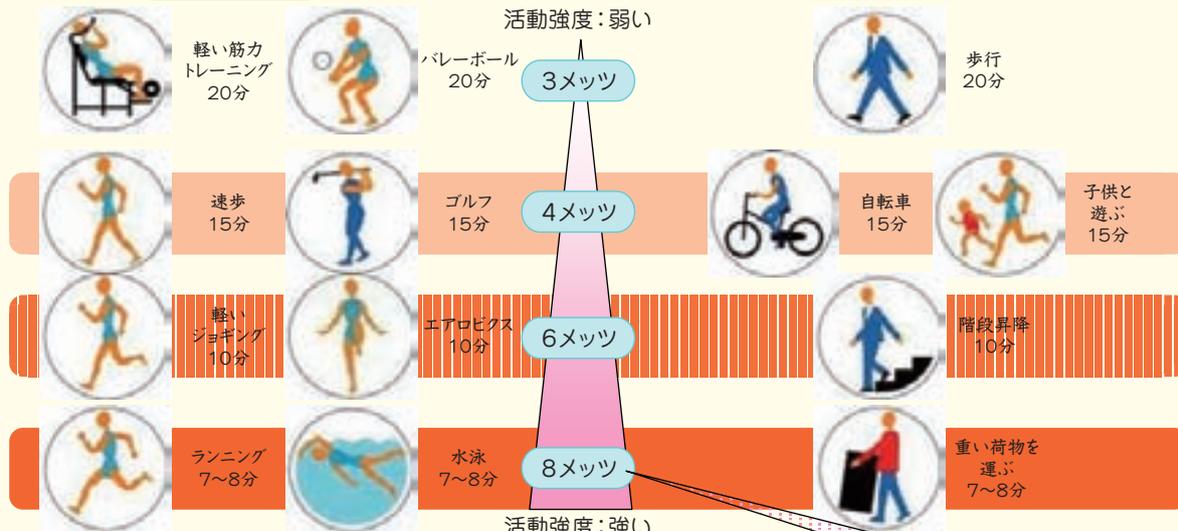
# 身体活動量を増やしましょう！ 目標は週23エクササイズ！

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。

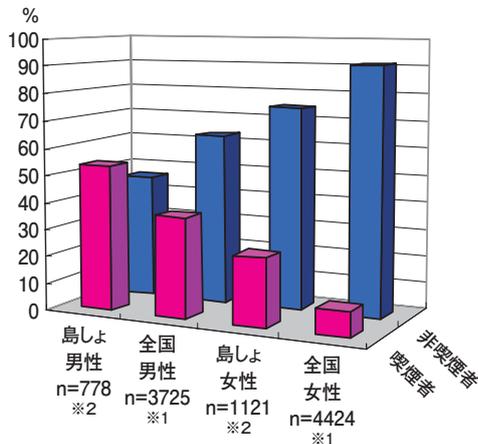
②1日に4エクササイズ分まとめて行っても、分割して(例:1エクササイズ×週4日)行ってもどちらでもOKです！  
短時間でも、活動の蓄積が重要です！

「メッツ」とは、活動の強度を示す単位です。





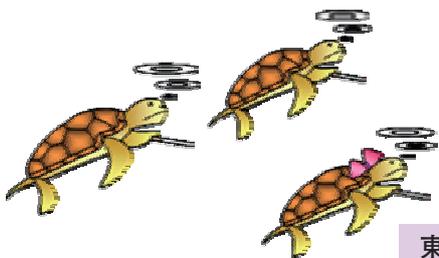
# 東京の島は、全国に比べて タバコを吸っている人が多いです



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。

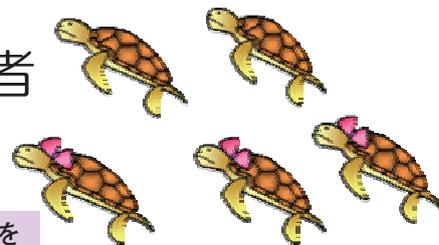
※1：平成19年調査

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

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。

