

## 身につけておきたい！健康に過ごすための5つの生活習慣

健康のために生活習慣に、気をつけられていますか？ アメリカのハーバード大学が5つの生活習慣（下記）のうち、いくつ身につけているかで、50歳から、病気（がん、心血管疾患や糖尿病）に罹らずに、どのくらいの期間、健康に過ごせるかを報告していますので、ご紹介します。

### 健康に過ごすための生活習慣

1. 喫煙歴がない\*
2. 太りすぎず、痩せすぎでない体格（BMI\* 18.5-24.9）
3. 運動習慣（1日30分以上、中等度以上の運動\*）
4. 良質な食事（野菜、果物、ナッツ類、魚など）
5. 適量の飲酒（ビールなら1缶程度）

※BMI（体格指数）  
簡易の肥満度の目安

体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>で算出

18.5以下は痩せ気味  
25以上は肥満

※ 喫煙は止めること、本数を減らすだけでも有効

※ 運動は早歩きでも可

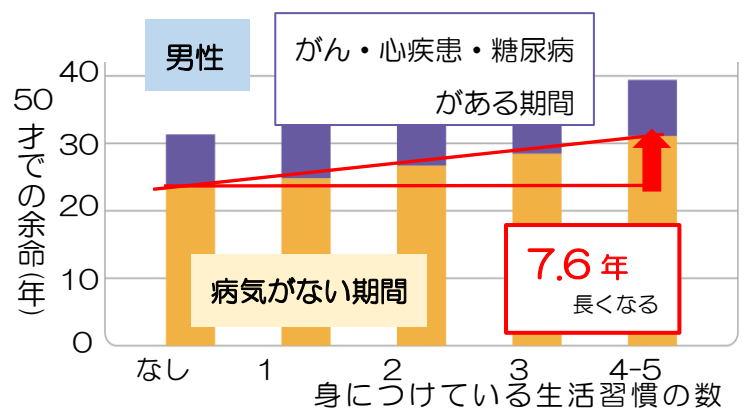
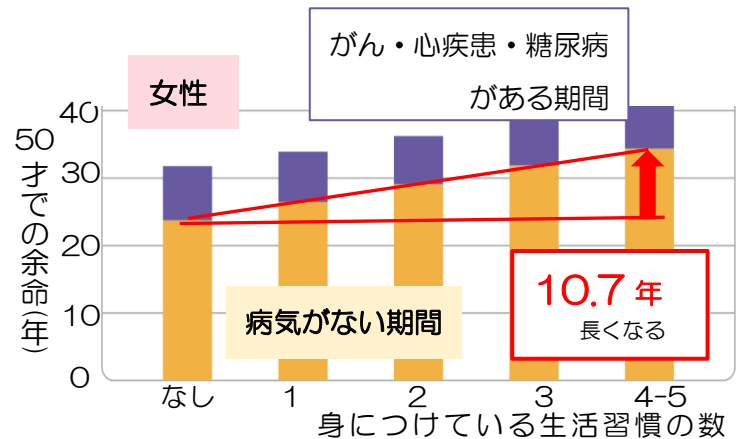
### ●50歳から健康に過ごせる期間

上記の生活習慣が一つもないと、50歳から健康で過ごせる期間は女性23.7年・男性23.5年です。生活習慣を4～5つ身につけていると、女性で10.7年、男性で7.6年もさらに長くなります。

男性のヘビースモーカー（1日15本以上）と男女の肥満者（BMI 30以上）は病気がある期間が長くなるようです。

### ●人生100年、コツコツと

健康づくりには、毎日の積み重ねが大切です。何かを始めるのに、いくつになっても、遅いということはありません。思い立ったが吉日です。できることから、コツコツとよい習慣を一つでも身につけてください。



参考文献：Li Y, et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. British Medical Journal 2020 ; 368 : 166-69

