

保健師便り

Vol.57

ブレスローの7つの健康習慣

2023.4

春の健康に役立てよう



「ブレスローの7つの健康習慣」をご存知ですか？  
暖かい日が増え、桜がきれいに咲く春。しかし春は寒暖差も大きく、また新しい環境や生活での変化も多い季節なので、いつも以上にストレスを感じ体調を崩す原因になることも。  
そんな春の季節も、毎日の生活習慣で以下7つを守り、病気の予防や健康の保持増進に繋げましょう。

## 〇ブレスローの7つの健康習慣とは

米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係を調査した結果に基づいて提唱したものです。7つの健康習慣の実践によって、その後の寿命に大きく影響することがわかっています。年齢や実施する健康習慣の数によって変わりますが、寿命に約10年もの差が出ることもあるそうです。



### 1. 喫煙をしない

たばこは全身の病気に影響します。また受動喫煙は周りの人の健康障害につながります。自分ひとりでの禁煙が難しいときは、禁煙外来を利用するなどし、ぜひ禁煙を目指してください。

(関連記事：[13.5月31日は世界禁煙デー | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](#))

### 2. 定期的に運動をする



運動は身体の健康維持・改善に働くだけでなく、心の健康を守る効果

もあります。30分以上の運動を週2日以上が理想的です。まずは道具も必要ないウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

(関連記事：[40.すごいぞ！ウォーキング | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](#))

### 3. 飲酒は適量を守るか、しない



お酒は飲みすぎると様々な病気の原因となります。飲酒する場合は適量を守り、休肝日を設けましょう。

(関連記事：[21.お酒との上手なつきあい方 | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](#))

### 4. 1日7-8時間の睡眠を



睡眠には、身体と心にとってさまざまな役割があります。1日7-8時間の睡眠ですが、時間だけでなく質も大切です。日中に眠気を感じることなく十分に活動することができていれば、理想的な睡眠時間を確保できていると言えます。

(関連記事：[23.快適な睡眠で健やか生活 | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](#))

### 5. 適正体重を維持する



健康づくりにおいて肥満はさまざまな生活習慣病を引き起こしますが、痩せすぎも健康への影響はあります。成人では国際的な標準指標であるBMI(Body Mass Index:体格指数)を用いて肥満の判定を行います。BMIが25以上は肥満と判定され、標準とされるBMIは男女ともに22とされています(食事摂取基準2020では18歳以上の目標とするBMI範囲を年齢ごとに定めています)。BMI22を基準とし、ご自身の年齢にあわせた適正体重を意識しましょう。

計算式：BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

### 6. 朝食を食べる



多くの研究で朝食を食べる習慣は健康に良いことが示されています。朝食を食べることで体内時計が整います。体内時計が整うことで、睡

眠障害やうつ病、肥満、糖尿病、アレルギー疾患、さらにはガンなどの発症予防にもつながることが分かってきています。理想的な朝食は、主食（ごはんやパンなど）、主菜（卵、魚、肉類など、いわゆるメインのおかず）、そして副菜（サラダやおひたしなど）や汁物といったように、何品か組み合わせたものですが、まずは一品からでも食べる習慣をもちましょう。



## 7. 間食をしない

過度な間食は肥満に繋がるため良くありませんが、食事だけでは摂取できない栄養素を補うことや、気分転換になるなどの良い役割もあります。摂取するとしたら1日200kcalに抑えるようにしましょう。

生活習慣を変えることは簡単ではありませんが、これら7つはどれも特別なことではなく、意識することで健康につながることが分かっています。まずはひとつずつ、出来ることから取り組んでみましょう。そしてこれからの1年、元気に過ごせるといいですね。



<参考・引用文献>

[ブレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか? | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

[7つの健康習慣とは? 健康と生活習慣の関係についても解説 - 健康情報コラム \(suntory-kenko.com\)](https://www.suntory-kenko.com)

[医学的に理想の体重とは | 健康長寿ネット \(tyoju.or.jp\)](https://www.tyoju.or.jp)

[間食のエネルギー \(カロリー\) | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

[ノーベル賞で話題の「体内時計」は「時間栄養学」でコントロール - 早稲田ウィークリー \(waseda.jp\)](https://www.waseda.jp)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会