

# 出来ることから始めよう「わたしの免疫カアップ宣言」

## 感染予防＋免疫力の維持向上＋重症化予防



国立循環器病研究センター  
National Cerebral and Cardiovascular Center

### 生涯健康支援10 (Lifelong Health Support 10)

●国立循環器病研究センターで保健指導に用いている循環器病やがんなど多疾患を防ぐ、エビデンスに基づく生活習慣改善の10項目です。

### 10項目



### プラス2項目

- ・睡眠
- ・冷やさない、乾燥させない

- 睡眠中、体内では免疫を活性化させる物質が分泌されます。しっかり睡眠をとることが大切です。
- リンパ節を冷やすと免疫細胞(マクロファージ)の活動レベルが下がります。
- 喉の粘膜が乾燥することで炎症をおこしやすくなり、ウイルスを防御する力が衰えます。身体、特に喉を冷やさない、乾燥させないことが大切です。



出来ることから始めよう

いつ どこで、なにを どうする

#### <ステップ1>

生活習慣改善の行動目標「生涯健康支援10プラス2項目」で、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

#### <ステップ2>

足りない項目の中から、自分が出来ることを探してみましょう。

#### <ステップ3>

自分の生活習慣改善行動を宣言して、健康的な生活習慣を実践・継続しましょう。実践・継続に繋げるポイントは、具体的に書くことです。

# あなたはどれで「免疫力アップ宣言」する？ ～生涯健康支援10プラス2項目～

01



禁煙・受動喫煙を避ける



02



塩分を控える



03



魚を毎日摂る



04



適正飲酒を守る



05



適正体重を維持する



06



大豆製品を毎日摂る



07



野菜は毎食・果物は毎日摂る

※腎不全や糖尿病の方は  
主治医の指示に従いましょう



08



あぶら物・揚げ物・間食を控える



09



食物繊維を毎日摂る



10



身体活動量を増やす



+1



睡眠をしっかり取る



+2



喉・体を冷やさない、  
喉を乾燥させない

