

6つの
生活習慣で

あなたの健康習慣度チェック

日々の習慣で“カラダ”も“こころ”も元気な生活を

今の生活を振り返り、チェック ☒ をつけてみましょう

01 栄養・食生活

☒ 朝食は毎日食べている

☒ 適正体重である※

※BMI=体重kg÷(身長m)²
適性体重=18.5～25未満

体重も食事量も
ちょうどが一番!



02 身体活動・運動

☒ 日常生活の中で体を動かしている

☒ 軽く汗をかく程度の運動を
継続的にしている

骨・関節・筋肉の
健康維持が重要



03 喫煙

☒ 吸っていないまたは、本数減らすことや
禁煙に向けて取り組んでいることがある

☒ 受動喫煙に気を付けている

たばこは自分だけでなく
周りの人へも悪影響



04 休養

☒ ストレス解消方法を持っている

☒ 睡眠で休養が取れていると感じている

休養の不足は疲労や
判断力の低下に



05 歯・口腔

☒ しっかり噛んでいる

☒ 口腔ケアを毎日出来ている

☒ 定期的に歯科健診を受けている

いつまでも自分の歯で
美味しい食事を!会話を!



06 飲酒

☒ 1日の摂取量は、日本酒1～2合以内※

※日本酒1合=ビール中瓶1本、ワイン1/4本、
缶チューハイロング缶1本、焼酎0.6合

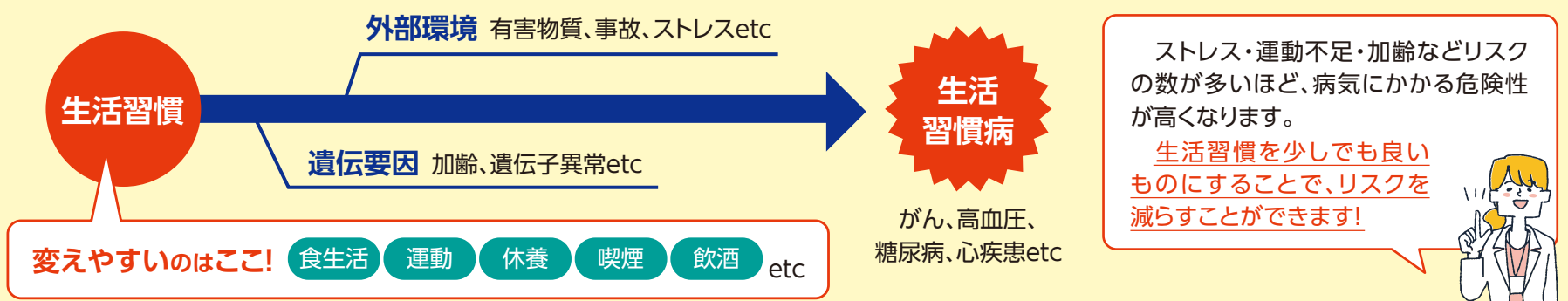
飲酒量と生活習慣病は
強い関連あり





チェック ☒ はいくつつきましたか?

生活習慣病は、さまざまな背景が要因となって起こります



まずは、できることから始めてみませんか?保健福祉センターではみなさんの“元気”をサポートします!!

 「今の食事では栄養バランス大丈夫かな?」
「食生活の見直し方が分からない」

■ **食生活相談** **要予約**

栄養士へ相談してみよう!



問合せ ☎6267-9882 FAX 6267-0998 (健康推進)

 「何から始めればいいのか?」
「運動ってどうすればいいのか?」

■ **保健師による健康相談** **予約不要**

血圧測定もできます



問合せ ☎6267-9968 FAX 6267-0998 (地域保健活動)

 「気持ちが落ち込んでてしんどいな。誰に相談したらいいのかな」
「病院に行った方がいいのかな?」

■ **こころの健康相談** **予約不要** ※面談は要予約

■ **専門医による精神保健福祉相談** **要予約**

対 象 こころの問題でお悩みの方、その家族・支援者
と き 広報・周知ビラ等でお知らせします