

くらしの中でできる 健康づくり



8つの生活習慣
2つの健康指標

⑧ 1日1回以上汚れを落としきる歯みがきをする

- 正しい歯のみがき方を身につける
- よく噛んで食べる



① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる

- 1日7～8時間眠る



② 心身の過労を避け、十分な休養をとる

- 11時間以上の長時間労働の連続を避ける
- 週1日は休養をとり、肉体的および精神的疲労を回復する
- 余暇を楽しみストレスをためない
- 地域活動に積極的に参加する



③ 禁煙にとりくむ

- 禁煙を実行する
- 喫煙の害を学んで知らせる



① 適正体重、適正腹囲を維持する

- BMI: 18.5～25の適正体重を維持する
 - 腹囲: 男性85cm未満、女性90cm未満を維持する
- ※「体脂肪率: 男性25%未満、女性30%未満を維持する」は目安

8つの生活習慣

⑦ 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活

- 夜食など間食をしない
- 朝食を毎日とり、規則正しい食事生活をする
- 家族や友人との楽しい食事の機会を増やす

⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする

- 塩分6g/日未満を目標に、家族ぐるみでとりくむ
- 低脂肪を基本に、バランスのよい食事をする



⑤ 適度の運動を定期的に続ける

- 週2日・30分以上、適度の運動をつづける
- よく歩き、ストレッチ・筋力アップにとりくむ



④ 不適切な飲酒をしない

- 1日、日本酒1合(ビール中ビン1本)以内を守る



② 適正な血圧をめざす

- 安静時血圧: 135/85mmHg未満を保つ
- 年1回健診をうけ、全身チェックをおこなう



出典: 日本医療福祉生活協同組合連合会

はじめています。健康づくり

毎朝ラジオ体操

春日井市中野町 鳥居 敏美さん

夏休み、子どものラジオ体操を行う係りになったことがきっかけで始めました。何気なく行っていたラジオ体操が、とても気持ちがいいものだ気づくようになりました。今では欠かせない朝の日課です。



家の中でも健康づくり

小牧市北外山 中村 洋子さん



健康診断の結果、血糖値が高くなってしまっていました。体脂肪も30%に、このままではまずいとネットでいろいろ調べ、有酸素運動が大切と発見。そこから家の中で足踏みランニング、スクワットを始めました。テレビを見ながら無理のないように効果が出る20分を目安に行っています。間食もほどほどにして、血糖値も正常になりました。