

健康づくりの 第一歩!

~できることから
はじめてみませんか?~



2つの 健康指標



② 適正血圧

- 安静時血圧: 130/85mmHg 未満
- 年1回の健康診断

① 適正体重、適正 体脂肪、適正腹囲

- BMI: 18.5~25
- 体脂肪率: 男性25%未満、
女性30%未満
- 腹囲: 男性85cm未満、
女性90cm未満

「自分の健康について考えてはいるけれど、毎日忙しくて時間が無い」「何をすればいいかわからない」そんな悩みを持った方はいませんか? まずは毎日の自分の生活習慣を見直して、できることからはじめてみませんか。北医療生協の班会や学習会で「歯みがきの仕方」や「バランスの良い食事(減塩含む)」など学ぶ機会を設けています。健康づくりの第一歩として生活習慣の見直しと、きちんとした知識を身につけましょう。

リズム体操が習慣になりました

春日井市神屋町 勝 恵子さん

およそ30年前に体重が多いことが気になり、何か体を動かすことをしようと、リズム体操を始めました。体重が減ったことと、楽しくできたこともあり、30年たった今も週5日ほど続けています。リズム体操のおかげかはわかりませんが、友達から「しわが少なくていいね」といわれます。



① ぐっすり快眠

- 1日7~8時間眠る



② しっかり自分休み

- 11時間以上続けて働かない
- 週1回はちゃんと休む
- 余暇を楽しみストレス発散
- 地域活動に積極的に参加する



③ きっぱり禁煙

- 禁煙を実行する
- 喫煙の害を学んで知らせる



④ ほどほど飲酒

- 1日、日本酒1合(ビール中ビン1本)以内を守る



8つの 生活習慣

⑤ いきいき快汗

- 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



⑥ バランスよく快食

- 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
スのよい食事をとる



⑦ きちんと3食

- 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



⑧ 1日1回は しっかり歯みがき

- 正しい歯のみがき方
を身につける
- よく噛んで食べる

