

くらしの中でできる健康づくり

8つの生活習慣と
2つの健康指標



● 1日 7~8時間



- 週1日は休養をとり、肉体的及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

- 正しい歯のみがき方を身につける
- よくかんで食べる



1日1回は
しっかり
歯みがき

ぐっすり
快眠

しっかりと
自分休み



- 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

適正体重
適正腹囲



きちんと
3食

**8つの
生活習慣**

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

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

バランスよく
快食

いきいき
快汗

ほどほど
飲酒

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



- 1日、日本酒1合 (またはビール中ビン1本) 以内を守る

適正血圧

**2つの
健康指標**



- 安静時血圧：135/85mmHg 未満をたもつ
- 年1度健診を受け、全身チェックを行う

出典：日本医療福祉生活協同組合連合会

不眠かどうかの自己チェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ①寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> ⑧横になっていると、足が落ち着かなかった |
| <input type="checkbox"/> ②入眠するまで1時間以上かかる | <input type="checkbox"/> ⑨朝起きるのがつらい |
| <input type="checkbox"/> ③夜中に4回以上目が覚める | <input type="checkbox"/> ⑩目覚めた時だるい |
| <input type="checkbox"/> ④いったん目が覚めるとなかなか眠れない | <input type="checkbox"/> ⑪眠ってもすっきりしない |
| <input type="checkbox"/> ⑤朝、目が覚めるのが早すぎる | <input type="checkbox"/> ⑫長い間床に入っていたのに十分な睡眠時 |
| <input type="checkbox"/> ⑥よく眠れないのではないかと心配だ | <input type="checkbox"/> ⑬間が取れていない |
| <input type="checkbox"/> ⑦眠れるようにアルコールを飲む | <input type="checkbox"/> ⑭眠っても日中に疲れが残っている |

①~⑬の質問に答えてみてください。

1 一度もない 2 たまに 3 時々 4 しばしば 5 ほとんどいつも
4又は5に2つ以上当てはまるようであれば相談してみましょう。

すこしおチェック

- 食卓の上にソース、しょうゆなどを置かない
- 梅干や漬物は減塩のものをを選び、少なめに食べる
- みそ汁や吸い物などはうす味にし、おかわりしない
- 同じものを続けて食べない。野菜を量も種類も多く食べる
- 素材に下味をしないで、できあがった上にしょうゆ、塩をかける
- 加工食品や化学調味料はなるべく使わない
- 麺類などの汁は残す
- 新鮮な材料を使い、酸味、香味、だし味を利用する
- 塩分チェックをして、実際にどれだけの塩分をとっているかを確かめる
- 食の文化を取り入れる心意気で、減塩は20日から1ヶ月くらいかけて、段階的にゆっくりすすめる



組合員健診おすすめですか？ 健診はあなたの身体を知るきっかけになります。