



健康習慣自己チェック

○：実行できている △：時々実行できている ×：全く実行できていない

項目	チェック
1. 生活のリズムを整え、快適な睡眠時間をとる	
2. 心身の過労を避け、十分な休養をとる	
3. 禁煙にとりくむ	
4. 不適切な飲酒をしない	
5. 適度の運動を定期的につづける	
6. 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる	
7. 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活	
8. 1日1回以上汚れを落としきる歯みがきをする	
9. 適正体重・適正腹囲を維持する	
10. 適正な血圧をめざす	

食習慣改善のプログラム

- 間食をやめ、朝食を必ず食べる
- 1日の食事内容を大体記録し、1日30品目以上をとるようにする
- 牛乳など乳製品や魚介類、海藻類などバラウンスの良い食事内容にする
- 低脂肪食にし、緑黄色野菜など繊維質の多い食物をとる
- 外食を控え、家族そろって食事がとれるように心がける
- 食事時間を充分にとり、よくかんで、ゆっくりと食事を楽しむ
- 1日塩分摂取量、6g未満を目標に食事内容を工夫する
- 定期的に塩分濃度測定器などでみそ汁の塩分濃度を測定する
- 月に1度、家族全員の尿中塩分量を測定する（ソルトペーパーなど）
- 年に1度、医療機関との協同で1日尿中塩分量を測定する



～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



- 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7～8時間眠る



- 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



- 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
- 家族や友人との楽しい食事の機会を増やす



- 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とる

ぐっすり
快眠

1日1回は
しっかり
歯みがき

しっかりと
自分休み

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

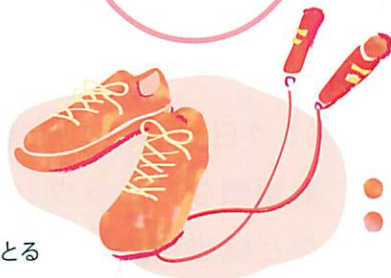
バランスよく
快食

いきいき
快汗

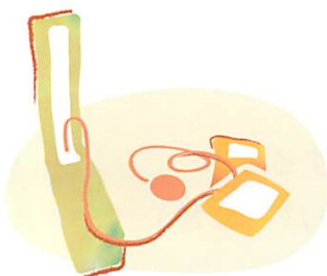
ほどほど
飲酒



- 1日、日本酒1合(またはビール中ビン1本)以内をまもる



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



適正血圧

2つの
健康指標

適正体重
適正腹囲



- 安静時血圧:135/85mmHg未満をたもつ
- 年一回健診を受け、全身チェックをおこなう

- BMI:18.5～25の適正体重を維持する
- 腹囲:男性85cm未満、女90cm未満を維持する