

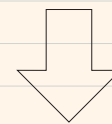
Check

**自分の生活習慣をチェックしよう!**

下記の項目で、当てはまるものにチェックして、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

**食生活**

- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
  - 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある
  - 夜食や間食が多い
  - 朝食を抜くことが多い
  - ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
  - 睡眠で休養が得られていない
  - 現在もたばこを習慣的に吸っている
- (チェック項目の出典:厚生労働省)



チェックした項目が多いほど、生活習慣病になりやすい生活を送っています。  
この機会に生活習慣を改善しましょう。

**運動習慣**

- 週2回以上の軽く汗をかく運動(1回当たり30分以上)を、1年以上実施していない
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない

**「健康宣言」しませんか!**

- ◆宣言1…自分の健康に関心を持ち、食生活や運動、休養などの生活習慣を見直します
- ◆宣言2…定期的に健診を受け、健康状態を把握します
- ◆宣言3…健診を受診するように、家族や近所で声を掛け合います
- ◆宣言4…健康教室や健康相談を利用し、積極的な健康づくりに取り組みます
- ◆宣言5…定期的に体重や血圧などを測定します

**その他**

- 20歳の時の体重から10%以上増加している
- 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い
- この1年間で体重の増減が3%以上あった



ダンスで、楽しみながら健康づくりに取り組む「レク若葉」のみなさん

**今なら変われる  
今日から変わる 健康づくり**

あなたはいま、健康ですか?  
「はい」と「いいえ」の違い。それは、毎日の生活の中にあるのかもしれない  
「家族とずっと笑顔で暮らしたい」「何歳になっても自分らしい生活をしたい」  
明日もあさってもいきいきと過ごしていくために、今日から健康づくりを始めませんか

**他人事じゃない生活習慣病**

偏った食事や運動不足、喫煙、過度な飲酒など、体に良くない生活習慣が原因で引き起こされる病気を生活習慣病と呼びます。  
日本人の死亡原因の1位から3位を占める、がん、心臓病、脳卒中もこの生活習慣病に含まれ、総死亡者数の約6割を占めています。  
これらの病気は、ある日突然発症するわけではありません。自覚症状がないだけで、あなたの生活習慣が、あなたの体を少しずつ弱くしてしまっているかもしれません。

**生活習慣病は予防できる**

健康ブームにより、健康に対する意識が高まっているとはいえず、中高年層を中心に生活習慣病は増加傾向にあります。  
最近の研究では、心臓病や脳卒中は、生活習慣を改善することで8割以上が予防できるということが明らかになってきました。

生活習慣病は誰もがかかりうる病気です。その原因は日々の生活の中にあります。  
普段から体を動かすこと。規則正しい生活を送ること。バランスよく食べること。あなたの心掛次第で生活習慣病を防ぐことができます。

**積極的な予防時代へ**

健康を守るための取り組みには、二つの予防段階があります。  
一次予防は、健康的な生活習慣を身につけることで、病気にかからないようにすること。二次予防は、定期的な健康診断で体の異常を初期の段階で発見し、早期の治療につなげることで、三次予防は、病気にかかっても継続的な治療と生活改善で重症化や再発を防ぐことです。

かつては、二次・三次予防、いわば「守り」の取り組みが中心でした。しかし、生活習慣病が予防できることが分かってきた現在は、さらに進んで一次予防、つまり、病気になる前から積極的に健康対策をする、「攻め」の予防が重要視されはじめています。