



その生活、病気のリスクを増やしているかも



# 健康アップ習慣で生活習慣病を予防しましょう!!

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を防ぐには、健康的な生活を続けることが大切です。チェックリストでこれまでの生活を振り返り、「健康アップ習慣(よい生活習慣)」に取り組んでいきましょう。

## 食生活

あてはまる項目にチェックを入れてください。

- 食事を抜くことが多い
- あまり野菜を食べていない
- 丼ものや麺類で済ますことが多い
- 塩分の濃い食べ物をよく食べる

ひとつでも当てはまったら

このような**健康アップ習慣**に変えてみましょう。

- 朝・昼・夕の1日3食を食べるようにする
- 野菜をたっぷり食べる 1日350g以上
- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる

**主菜**

肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインおかず

**主食**

ごはん、パン、めん

**副菜**

野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

1皿の目安は70g。1日5皿分(350g)の野菜を食べましょう!

- 食塩の量に気を付ける 1日男性7.5g、女性6.5g未満

**栄養成分表示に注目!**

加工食品には栄養成分の表示がされています。食塩の量も書かれているので、チェックしてみましょう!

栄養成分表示(1食あたり)

熱量	800kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	22.0g
炭水化物	120.5g
食塩相当量	2.8g



## 運動

あてはまる項目にチェックを入れてください。

- 1日に歩く時間が1時間未満
- エスカレーターを使いがちである
- 家ではゴロゴロしていることが多い
- 運動が好きではない

ひとつでも当てはまったら

このような**健康アップ習慣**に変えてみましょう。

- 生活の中での活動量を増やすようにする  
階段昇降やストレッチなどをしましょう



- 通勤や買い物のときに歩くようにする  
1日8,000歩を目安に歩きましょう

- すきま時間でできる筋力トレーニングを行う  
いすを使ったスクワットや腹筋運動もおすすめです



## 歯とお口のお手入れ

あてはまる項目にチェックを入れてください。

- 過去1年間、歯科健診を受けていない
- 食後に歯みがきをしないことがある
- デンタルフロスなど補助用具を使っていない

ひとつでも当てはまったら

このような**健康アップ習慣**に変えてみましょう。

- 毎食後に正しい歯みがきをする



毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間に)きちんとあてる



小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)

毛先が広がらない程度の力でみがくのがポイント!

- 年に1回、歯科健診を受ける
- デンタルフロスなど補助用具を使う



## その他

あてはまる項目にチェックを入れてください。

- 過去1年間、健康診断を受けていない
- たばこを吸う
- 毎日お酒を飲む

ひとつでも当てはまったら

このような**健康アップ習慣**に変えてみましょう。

- 年に1回、健康診断を受ける
- たばこを吸わない 加熱式たばこも吸わないようにしましょう
- お酒を飲みすぎないようにする  
週に1回は休肝日を作りましょう

**お酒の適量の目安**

・ビール(中瓶1本500ml) ・清酒(1合180ml) ・ワイン(2杯220ml)  
・焼酎(約半合100ml) ・ウイスキーやブランデー(ダブル60ml)

※女性や高齢者はこの量の半分程度にとどめてください。

