

みんなで健康づくりにとりくみましょう

生活習慣病予防のために

- がん検診の必要性を理解し定期的に検診を受けよう。
- 定期的な健康診査等を受け、健康状態を把握しよう。
- 健診結果に応じて必要な保健指導、治療を受けよう。
- がん、循環器疾患、糖尿病の発症を防止するために食事や運動習慣、喫煙、飲酒、肥満が関連していることを知り、それらの生活習慣を改善しよう。

家庭血圧を測りましょう!!

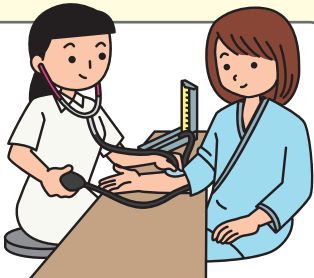
診察室目標値

上の血圧(収縮期血圧)

140 mmHg未滿

下の血圧(拡張期血圧)

90 mmHg未滿



家庭目標値

上の血圧(収縮期血圧)

135 mmHg未滿

下の血圧(拡張期血圧)

85 mmHg未滿



※目標値は、年齢や合併症により異なります。
※上の血圧、下の血圧、一方で基準値を超えていれば、高血圧です。

身体活動・運動

- 自分の年齢や健康状態に応じた運動を日常生活の中に取り入れよう。

飲酒

- 飲酒の害を理解し、成人するまで飲酒しない。
- 妊娠中及び授乳中の飲酒の害を理解し、飲酒しない。
- 多量飲酒の及ぼす害や適正飲酒量を知り、正しいアルコールの取り方を身につけよう。
- 未成年への飲酒や多量飲酒を他人に勧めない。

喫煙

- たばこの害を理解し禁煙に努めよう。
- 妊娠中および授乳中のたばこの害を理解し、喫煙しない。
- 喫煙者は、受動喫煙によるたばこの害を理解し分煙に努めよう。

歯・口腔

- むし歯や歯周病等の歯科疾患とその予防法を理解しよう。
- 正しいブラッシング方法や歯間清掃用具の使用、バランスの良い食生活等の歯や口の健康を守るための行動を身につけよう。
- かかりつけの歯科医を決め、定期的に歯科検診を受診しよう。

栄養・食生活

- ライフステージに応じた適正な食習慣や栄養に関する知識の習得に努めよう。
- 健診結果から自分および家族の健康状況を知り、生活習慣病予防のための食生活を改善しよう。

野菜の1日必要量

緑黄色野菜 **120g**
淡色野菜 **230g**

合わせて1日に
350g
以上



両手いっぱい350gです。

こころの健康・休養

- 睡眠は身体やこころなど日々の疲労を解消する大切なものであることを理解し、十分な睡眠の確保に努めよう。
- 規則正しい生活リズムをつくり、ストレスと上手につき合おう。
- 一人で悩まず周りの人や専門家に早めに相談しよう。
- 周りの人(家族など)の悩みに気づき、声かけに努めよう。