

自分にあった目標を決めよう!

生活習慣を **チェック**

栄養・食生活

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜くなど3食食べていない | <input type="checkbox"/> 夜食や間食をすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 脂っぽいもの、味が濃いものをよく食べる | <input type="checkbox"/> 食事のバランスが悪い |
| <input type="checkbox"/> 塩辛いものをよく食べる | <input type="checkbox"/> 早食い、大食いである |
| <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまり食べない | |

チェックした数 個

歯と口の健康

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきに赤く腫れた部分がある | <input type="checkbox"/> かたい食べ物が食べにくくなった |
| <input type="checkbox"/> 昔より歯ぐきがやせた気がする | <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせる |
| <input type="checkbox"/> 治療したり抜いたりした歯が多い | <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる |
| <input type="checkbox"/> 歯科健診を1年以上受けていない | |

チェックした数 個

身体活動・運動

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 日頃ほとんど歩かない | <input type="checkbox"/> 外出するときは車かバイクを利用する |
| <input type="checkbox"/> 歩く速度が同年代の人と比べ遅いほうである | <input type="checkbox"/> 定期的に運動する習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 手すりなどを使わないと階段を昇れない | <input type="checkbox"/> 最近体力の低下を感じる |
| <input type="checkbox"/> エスカレーター、エレベーターを使う | |

チェックした数 個

睡眠・こころの健康

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頻繁に夜更かしをする、なかなか眠くならない | <input type="checkbox"/> 趣味といえるものがない |
| <input type="checkbox"/> 寝床に入ってからケータイ(スマートフォン)を使ってしまう | <input type="checkbox"/> 最近、引越しや転勤等で環境が変わった |
| <input type="checkbox"/> 睡眠をとっても疲れがとれていないと感じる | <input type="checkbox"/> イライラしたりストレスを感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 職場の人や家族以外との交流がない | |

チェックした数 個

喫煙 ※20歳以上の方

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 喫煙している(加熱式たばこ含む) | <input type="checkbox"/> 禁煙にチャレンジしたことがある |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸わないとイライラする | <input type="checkbox"/> 禁煙したい |

飲酒 ※20歳以上の方

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日飲酒する | <input type="checkbox"/> 飲むときはおかずやつまみをあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 1日にビール 中ビン1本以上を飲む | <input type="checkbox"/> 飲まないと寝つくことができない |

このような健康づくり目標を立ててみてはいかがですか?



「栄養・食生活」のチェックが多かった人!

- 朝食を欠食せず、3食食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜を毎日食べる(成人の目安:1日350g)
- 食塩を控え天然のだし汁等を活用する
- 毎日いろいろな食材を食べる



「歯と口の健康」のチェックが多かった人!

- 会話する、歌う、笑うなど、意識してお口を動かす
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 食事後や寝る前に歯みがきをする
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 定期的に歯科健診を受ける

【歩数の目安】
(20~64歳)
男性1日9,000歩以上
女性1日8,500歩以上
(65歳以上)
男性1日7,000歩以上
女性1日6,000歩以上



「身体活動・運動」のチェックが多かった人!

- 運動習慣をもつ(1日30分週2日以上)
- できるだけ歩くことを心がける
- 生活の中でできるだけこまめに体を動かす
- なるべく階段を利用し筋力トレーニング(ロコモ予防)
- 車やバイクよりも自転車を利用する



「睡眠・こころの健康」のチェックが多かった人!

- 睡眠でしっかり休養をとる
- 早寝・早起きを心がける
- 自治会やボランティア活動に参加する
- 読書、音楽、アロマ、ストレッチなどでリラックスタイムを作る

睡眠不足には30分以内の短い昼寝が効果的です。



「喫煙」のチェックが入った人!

- 禁煙に取り組む
- 禁煙外来を受診する ・禁煙支援薬局に相談する
- 京都市禁煙マラソン(禁煙支援プログラム)に参加する



「飲酒」のチェックが入った人!

- 週に2日は休肝日をもうける
- お酒は適量を守る

1日の目安
ビール:中ビン1本/500mL
日本酒:1合/180mL
ワイン:グラス2杯/240mL
(女性や高齢者はより少なめに)

毎日のちょっとした心がけ+定期的な健診(検診)の受診で、みんなで「健康長寿のまち・京都」を目指しましょう!