

# さあ、健康づくりに取り組もう！

## 健康管理・健康診査 | 定期的に自分の健康をチェックし、生活習慣病を予防しましょう！

- ・健康だと思っている人を増やし、日常生活動作が自立している期間を延ばしましょう
- ・幼年期から規則正しい生活習慣を意識し、早寝・早起きを心がけましょう
- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・定期的に健康診査・がん検診等を受け健康状態を確認しましょう
- ・生活習慣を改善し、趣味を持つなど脳を活性化し、認知症を予防しましょう



### ◎体重測定を習慣化し、自分の適正体重を知りましょう。

- 身長160cm (1.6m) の場合、適性体重は？

$$1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = 56.3\text{kg}$$

となります。計算してみましょう！

※BMI22が健康的な標準値、最も生活習慣病になりにくい適正体重とされています。

### ◎年に1回は健康診査、がん検診等を受け、家族や周囲の人にも受診を勧めましょう。

- 定期的ながん検診等をうけて早期発見することが大切です。
- 健康診査、がん検診等の受診方法については、保健センターだより(広報4月号掲載)をご参照ください。

## 栄養・食生活 | 毎日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう！

- ・自分の食生活を見直し、改善に努め、生活習慣病を防ぎましょう
- ・毎日3食、規則正しい食生活を習慣にしましょう
- ・適正体重を目指しましょう
- ・毎日3食、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう



### ◎3度の食事を通じて親子で様々な食の体験をしましょう。



### ◎腹八分目を取り入れ、適正体重を目指しましょう。