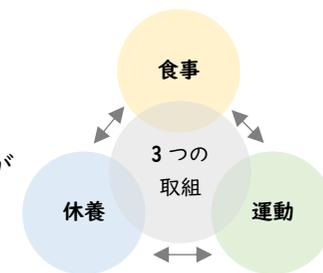


健康づくりの基本は食事・休養・運動です！

健康で健やかな生活を送るためには、規則正しい生活習慣が大切で、特に「バランスのとれた食事」「十分な休養・睡眠」「適度な運動」が重要です。健康的な生活習慣を身につけて生活習慣病を予防し、健康寿命をのばしましょう。



生活習慣セルフチェック

チェックした項目はあなたの生活習慣改善ポイントです

ここから実践！健康習慣

未来の自分のためにできることから取り組みましょう

食事



- 3食食べないことが多い
- 1日の食事時間が決まっていない
- 食事のバランスを考えて食べていない
- 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている
- 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している

- 自分の適正体重を知り、維持するようにしましょう
- 1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をとりましょう
- 毎日350g以上の野菜を食べよう心がけましょう
- 食塩摂取量を1日当たり男性は7.5g未満、女性は6.5g未満を目標に、塩分の取りすぎに注意しましょう
- 栄養成分表示などを活用する習慣をつけましょう

休養



- 睡眠によって十分に休養できていないと感じる
- 日中に倦怠感や眠気を感じることもある
- 眠気で日中の生活に支障がでることがある
- なかなか寝付けない、もしくは寝付いても途中で目が覚める
- 睡眠中に窒息感やあえぐような呼吸を自覚することがある
- 就寝前に喫煙や飲酒、カフェインを摂取することがある

- 目安となる睡眠時間を知りましょう
- 規則正しい生活リズムを身につけましょう
- 適度な運動をしましょう
- デジタル機器の光（ブルーライト）は就寝の2時間前からは控えましょう
- 寝室の光、温度、音などの環境を整えましょう
- 睡眠に不安や休養感の低下が続く場合は専門機関へ相談しましょう

運動



- 運動習慣（30分以上の運動を週に2回以上の頻度で1年間継続）がない
- 歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施できていない
- 同年代の同性と比較して歩く速度が遅い
- 階段よりエレベータを使うなど、意識的に体を動かすことができていない

- 日常生活の中で、自分に合った身体活動や運動に取り組みましょう
- 家族や友人などと、様々なスポーツに触れる機会を持ち、楽しみながら運動しましょう
- スポーツイベントや地域活動などに積極的に参加しましょう
- 7~19歳は、テレビ鑑賞、スマートフォンの利用などスクリーンタイムをなるべく減らしましょう
- 日常生活における歩数が20~64歳は1日8,000歩以上、65歳以上は1日6,000歩以上となるように身体を動かしましょう