



# 生活習慣病を予防しましょう！

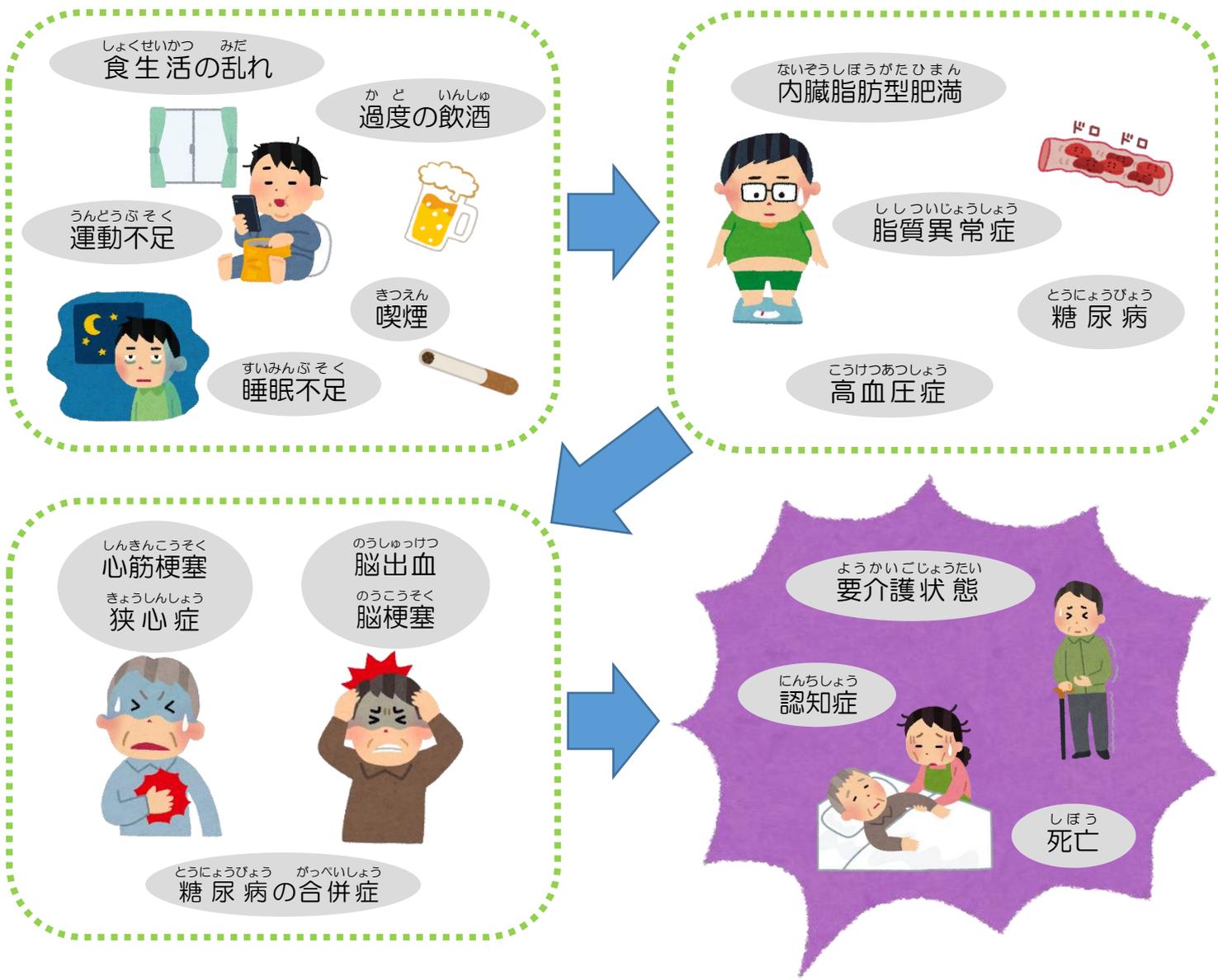
## せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病のリスクチェック

- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- お酒をよく飲む
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をする
- 野菜をあまり食べない
- 運動の習慣がない
- たばこを吸う
- 健診を受けていない

あてはまる項目が多いほど、  
生活習慣病に要注意です！



## ふけんこう せいかつしゅうかん びょうき 不健康な生活習慣が病気のリスクを増やします！



# せいかつしゅうかん かいぜん 生活習慣を改善するためのヒント

## まずはプラス10分の運動から

- いつもより10分多く歩く  • テレビを見ながらストレッチ
- 階段を使う  • 掃除などの家事を丁寧に 

## 食事はバランスよく適量に！

- 1日3食きちんと食べる
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べる
- 脂っこいもの、甘いもの、アルコールは控えめに
- ゆっくり噛んで食べる
- 腹八分目にする
- 外食時は野菜サラダをつける、麺類の汁は残すなど工夫を



## きょう 今日から禁煙！

- 周囲に禁煙することを宣言する
- たばこ、ライターを処分する
- 吸いたくなかった時の対処法（ガムをかむ等）を考えておく



## しつ よ すいみん 質の良い睡眠をとろう！

- 毎日同じ時間に起きる
- 就寝の2時間前からスマホを見ない
- 就寝の1～2時間前に入浴する（ぬるめのお湯に15～20分つかる）



けんしん けんこうしんだん まいとしう  
**がん検診、健康診断も毎年受けましょう！**