

8つの生活習慣

1) 生活リズムを整え快適な睡眠をとる

- ① 1日7～8時間眠る

2) 心身の過労を避け、十分な休養をとる

- ① 週1日は休暇をとり、肉体的および精神的疲労を回復する
- ② 余暇を楽しみストレスをためない
- ③ 地域活動に積極的に参加する

3) 禁煙にとりくむ

- ① 禁煙を実行する
- ② 喫煙の害を学んで知らせる

4) 不適切な飲酒をしない

- ① 1日、日本酒1合(またはビール中ビン1本)以内をまもる

5) 適度の運動を定期的につづける

- ① 週2日・30分間以上適度の運動をつづける
- ② よく歩き、ストレッチ・筋力アップにとりくむ

6) 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる

- ① 塩分6g/日未満を目標に、家族ぐるみでとりくむ
- ② 低塩分、低脂肪を基本に、バランスのよい食事をとる

7) 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活

- ① 夜食など間食をしない
- ② 朝食を毎日とり、規則正しい食事生活をする
- ③ 家族や友人との楽しい食事の機会を増やす

8) 1日1回以上よごれを落としきる歯磨きをする

- ① 正しい歯のみがき方を身につける
- ② よく噛んで食べる

2つの健康指標

1) 適正体重、適正腹囲を維持する

- ① BMI;18.5～25の適正体重を維持する(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- ② 腹囲;男性85cm未満、女性90cm未満を維持する

※「体脂肪率;男性25%未満、女性30%未満を維持する」ことを目安とする。

2) 適正な血圧をめざす

- ① 安静時血圧;135/85mmHg未満をたもつ
- ② 年1回健診を受け、全身チェックをおこなう