

## 医療福祉生協の健康習慣 8つの生活習慣と2つの健康指標

(2026 年改訂版)

### ➤ 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6時間以上、8時間以内の睡眠をとる
  - (2) 昼夜のメリハリをつけ、日中の活動量を確保する
- ② 心身の過労を避け、十分な休養をとる
  - (1) 週1回は休養をとり、心身の疲労を回復する
  - (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 健康に配慮した飲酒
  - (1) 自分に合った飲酒量を決めて飲酒する
- ⑤ 適度の運動を定期的につづける
  - (1) 座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かす
  - (2) 適度な運動を定期的につづける
  - (3) 日常生活における家事や労働・通勤・通学も身体活動になる
- ⑥ ライフスタイルに合わせて食事を楽しむ
  - (1) 1日3食、多様な食品をとり、栄養バランスを整える
  - (2) 塩分や脂質を控えめにする
  - (3) 自分のライフスタイルに合わせた食生活を心がける
- ⑦ 歯とお口の健康を守り、おいしく食べる機能を維持する
  - (1) 1日1回以上、汚れを落としきる歯みがきをする
  - (2) 定期的に歯の検診、歯みがきチェック、メンテナンスを受ける
  - (3) よく噛んで唾液の分泌を促し、おいしく食べる
- ⑧ 社会にかかわることが、健康をつくる
  - (1) 出かける機会をつくる
  - (2) あいさつからはじめる

### ➤ 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
  - (2) 腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満を維持する
- ② 適正な血圧をめざす
  - (1) 家庭血圧：125/75mm Hg 未満をめざす
  - (2) 年1回健診を受け、全身チェックをおこなう