

“あなたの結果”で保健指導判定値、受診勧奨判定値の範囲に該当する検査項目があれば、今日から生活習慣の改善にチャレンジしましょう!!

あなたの生活習慣をもっと健康なものに!



※厚生労働省「健康日本21」を参考に作成

生活習慣を改善するには…

体重計測

毎日、体重をはかって記録をとり、適正体重に近づける努力を



野菜と果物

毎日、野菜(350g以上)と果物を食べよう



塩分

1日の塩分摂取は男性7.5g未滿、女性6.5g未滿に(P18~19参照)



運動

1日10分ウォーキングか軽い運動を(P8参照)



飲酒

アルコールは適量以内に(純アルコール20g)
※女性・高齢者はこの半量程度

1日の上限



禁煙

喫煙者は禁煙にチャレンジ(P9参照)



睡眠

忙しくても十分な睡眠時間の確保を

