

5年後、10年後、あなたはどんな暮らしをしているでしょうか？どんな自分でいたいと思いますか？

家庭や家族のこと、仕事のこと、どれもあなたにとって充実したものであってほしいと思います。

健康をつくり、守ることは、充実した人生設計を支える手段の一つです。

今も、そしてこれから先も、あなたが大切にしたいもののために、理想の自分でいるために、あなたらしい「健康スタイル」をみつけましょう。一日一日の暮らし方が、新しいあなたをつくります。

大切にしていることを確認してみましょう！

あなたが大切にしているもの……

楽しみにしていること……

自分のためにしていること……

自分以外の誰かのためにしていること……

自分自身の健康について考えてみましょう！

体重・体型

- この1年間で体重増減が±3kg以上あった
- 少しずつ増えている
- あるときを境に急に増えたが、その後横ばい

運動

- 運動不足である
- ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩くのが遅い
- 体力がない
- 階段を昇るときに他の人より息切れしやすい

食事

- 人と比べて食べるのが早い
- 就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある
- 夕食後に間食することが週3回以上ある
- 朝食を抜くことが週3回以上ある
- お酒を飲む機会が多い・飲む量が多い
- 現在タバコを吸っている
- 睡眠で休養がとれていない

健診

- 健康診断は受けていない

あなたの暮らし方は、いかがですか？ 体に負担がかかってはいませんか？

自動車に車検があるように、人の体にも定期的なチェックとメンテナンスが必要です。

体の変化や生活のクセに気が付くことが問題解決の近道になります。

暮らし方を見直すポイントは、「かえる」「ふやす」「へらす」

たとえば、

- 「かえる」……さっさと歩く、揚げ物を煮物へ
- 「ふやす」……野菜はたっぷり、子どもと遊ぶ
- 「へらす」……間食を減らす、休肝日を設ける

生活スタイルや考え方に合わせて、無理なく、気持ちの良い健康づくりをはじめましょう。

平成24年度特定健診の受診後に保健指導を受けた方から、体重の減少や歩くことを続けて運動の心地良さを実感しているという報告が続々寄せられています。自分の為にも健康診断をぜひ受診しましょう！



食にまつわる年中行事

日本に古くから伝わる、正月や節句などの年中行事には、その季節に応じ地域の文化に根ざした「食」が供されてきました。

正月のおせち料理に始まり大晦日の年越しそばまで、その地域で、その家庭で受け継がれてきた「食」について、家族でゆっくり考えてみましょう。

代表的な行事の例

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1月…正月 七草 鏡開き どんど焼き | 7月…七夕 土用丑の日 |
| 2月…節分 | 8月…お盆 |
| 3月…桃の節句 春の彼岸 | 9月…重陽の節句 秋の彼岸 中秋の名月 |
| 4月…お花見 花祭り | 10月…十三夜 |
| 5月…端午の節句 | 11月…七五三 |
| 6月…夏至 | 12月…冬至 大晦日 |

