

## ▶ 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日は休養をとり、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) 禁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みがきをする
  - (1) 正しい歯のみがき方を身につける
  - (2) よくかんで食べる

## ▶ 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