

6つのチェンジで 健康づくり!

生活習慣病は食べ過ぎ、運動不足、睡眠不足、喫煙、過度な飲酒など不健康な生活習慣が原因で発症し重症化しやすくなります。生活習慣病を予防するためには、日頃の生活習慣を見直して健康リスクを減らす生活を心掛けることが大切です。まずは毎日無理なく取り組めることから始めてみませんか?



栄養バランスの 取れた食事を取ろう!

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を3食きちんと取ることが大切です。

お酒は 控えよう!

過度な飲酒は健康リスクを高めます。お酒は少な目にして、週2日は休肝日を設けましょう。



運動を 習慣づけよう!

自分のライフスタイルに合わせて無理なく運動する量を増やしましょう。

禁煙をしよう!

喫煙は自分と周囲の人の健康を損ねてしまいます。禁煙外来の利用も検討しましょう。

6つの チェンジ!

睡眠は量と質を 大切にしよう!

睡眠時間を1日6時間は確保し、質の良い睡眠でしっかり休養するようにしましょう。

歯周病を 予防しよう!

歯周病は生活習慣病を悪化させる原因となります。毎日のデンタルケアを欠かさずに。

