

日常生活を ふりかえってみよう！ 生活習慣 チェックリスト

何気なくこんな生活していませんか？



- 朝食を抜くことが多い
- 外食やコンビニなどの利用が多く野菜が不足しがち
- 1週間に5日以上お酒を飲む
- 1週間運動しない時がある
- 1年以上、歯科健診に行っていない

この時期の生活習慣の乱れが40代以降のメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症の原因となります。喫煙や飲酒も、生活習慣病になる危険性を高めます。また、口臭の原因となる歯周病は20代からもかかりやすい病気です。1年に1回は歯科医院で健(検)診を受けましょう。

／ 知っておきたい ／ 女性のヘルスケア

やせすぎに注意！

若い女性の約5人に1人が「やせ型」です。やせすぎは、貧血、月経異常、骨量の減少、低出生体重児出産などのリスクが高まります。

中年期で骨粗しょう症の リスク増大

骨量の低下は将来、骨粗しょう症や骨折のリスクを高めます。若い時に骨量をできるだけ維持することが大切です。過度なダイエットはやめてバランスの良い食習慣を心がけましょう。



市ホームページ
(骨粗しょう症予防)

20歳から子宮頸がん検診へ

子宮頸がん検診は、がんになる前の細胞(前がん病変)や、がんの早期発見ができる検査です。20歳を過ぎたら、2年に1回は検診を受けましょう。

編集 / 発行：西宮市保健所

TEL：(0798) 26-3667



市ホームページ(健康づくり)はこちら

20~39

歳

青年・壮年期の
健康づくり・食育

将来の
健康のために



第3次西宮市健康増進・食育推進計画

誰もが健康でいきいきと暮らせる西宮
～健やかなからだと豊かなこころを育めるまち～

みんなの健康づくり・食育を応援する計画を策定しました。
できることから取り組んでみましょう。

西宮市保健所



朝ごはんを
毎日食べると
どんな効果があるの？



★太りにくくなる！
★集中力UP！ ★便秘予防！

朝ごはんは、一日を活動的にいきいきと過ごすためにとても重要です。



段階を踏んで
しっかりと朝ごはんを
食べよう！

何かを口にする ▶ もう少し食べる ▶ 主食とおかずを食べる



牛乳・ヨーグルト
スープ など



パン+牛乳 など



パン+牛乳
+目玉焼き など



運動は
しないといけないの？



生活習慣病などの
リスクを軽減！

運動することで、糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム、循環器疾患、がんなどの生活習慣病の発症予防や病気による死亡リスクの低下が期待できます。また、脳の活性化や気分転換にもつながります。

日常生活の中で今より10分
からだを動かそう！

- 近くの公園に行く
- 徒歩で通勤する
- 休日に家族と出かける



地域や職場、人との関わり方など日々の生活を見直して体を動かしてみましよう。



たばこを吸うことで
身体にどんな
リスクがあるの？



多くの命と健康が
奪われます

たばこには、5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれており、生活習慣病やがんの原因になります。喫煙が原因で死亡したと推定された人数は年間19万人にものぼり、高血圧と並んで日本人が命を落とす2大リスクの1つです。

自分と家族や友人のために
禁煙してみませんか？

たばこを早くやめるほど、病気や死亡の危険性が減るなど大きな効果が期待できます。医療機関で禁煙治療をすれば、比較的楽により確実に禁煙できます。禁煙外来を活用して上手に禁煙しましょう。

市ホームページ
禁煙を考えている方へ

