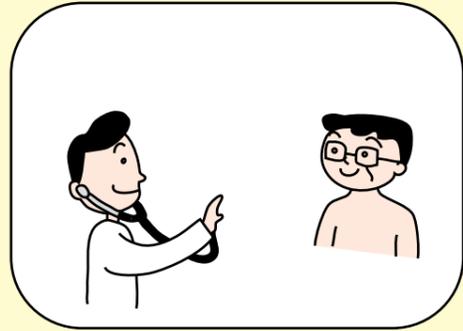
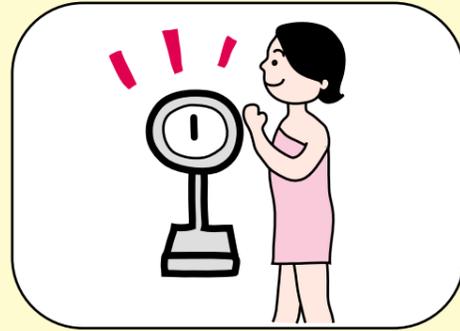


「生活習慣病」行動チェック表

年に1回は健康チェックを!



体重は毎日測りましょう!



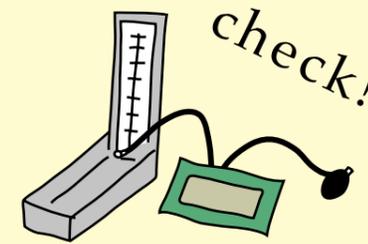
生活習慣病について理解を深め、予防に努めましょう。	
現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> 健康診査を受けたことがない。	<input type="checkbox"/> 職場の健康診査を必ず受ける。 <input type="checkbox"/> 職場で受ける機会のない場合は、市の実施する基本健康診査を受ける。
<input type="checkbox"/> 生活習慣病について、よくわからない。	<input type="checkbox"/> 運動・栄養・喫煙・飲酒などの生活習慣が病気と深く関係することを理解する。 <input type="checkbox"/> 「食習慣」に関係する病気には、糖尿病・肥満・高脂血症(家族性のものを除く)・高尿酸血症・循環器病(先天性のものを除く)・歯周病などがあることを理解する。 <input type="checkbox"/> 「飲酒」に関係する病気にはアルコール性肝炎などがあることを理解する。 <input type="checkbox"/> 他にも、肝炎・各種のがん・胃・十二指腸潰瘍・過敏性腸症候群・アレルギー性疾患・骨粗しょう症・腰痛症・変形性関節炎などがあることを理解する。

「糖尿病」行動チェック表

糖尿病の理解を深め、若年期からの予防に努めましょう。

現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> 自分の血糖値を知らない。	<input type="checkbox"/> 職場の健康診査を必ず受ける。 <input type="checkbox"/> 職場で受ける機会のない場合は、市の実施する基本健康診査を受ける。
<input type="checkbox"/> 糖尿病についてよくわからない。	<input type="checkbox"/> 糖尿病が引き金となって、網膜症・腎症・末梢神経障害・脳卒中・心筋梗塞などを引き起こすことを理解する。 <input type="checkbox"/> 健康診査の記録を残して毎年見比べる。 <input type="checkbox"/> 定期的に体重を測り記録する。 <input type="checkbox"/> 適正体重を保つよう栄養と運動に関心を持つ。

糖尿病・循環器病から身を守ろう!



健康手帳を活用しよう!

「循環器疾患」行動チェック表

循環器疾患を予防しましょう。

現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> 自分のコレステロール値や血圧値を知らない。	<input type="checkbox"/> 高血圧や高脂血症が引き金となって、脳卒中や心臓病などを引き起こすことを理解する。 <input type="checkbox"/> 健康診査の記録を残して毎年見比べる。 <input type="checkbox"/> 定期的に体重を測り記録する。 <input type="checkbox"/> 適正体重を保つよう栄養と運動に関心を持つ。
<input type="checkbox"/> 揚げ物や炒め物が好きだ。	<input type="checkbox"/> いろいろな調理方法を楽しむよう心掛ける。 <input type="checkbox"/> 煮物や酢の物なども取り入れる。
<input type="checkbox"/> 濃い味付けが好きだ。	<input type="checkbox"/> しょうゆや塩を使うとき控えめを心掛ける。 <input type="checkbox"/> カレー粉・わさび・こしょうなどの香辛料を使う。 <input type="checkbox"/> 素材の味を楽しむよう心掛ける。