

STEP UP
クイズに挑戦
する前に!

MY健康 チェックシート

皆さんは、ご自身の健康状態をご存じでしょうか。
まずは以下のチェック項目から生活習慣を振り返ってみましょう。

クイズに答えやすくなるかも

項目

以下の10項目の中で該当するものはありますか。
当てはまるものに✓を入れてください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べない日が多い | <input type="checkbox"/> お酒を毎日のように飲む |
| <input type="checkbox"/> 人と比較して食べる速度が速い | <input type="checkbox"/> 運動する習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 食塩の摂り過ぎを特に意識していない | <input type="checkbox"/> この1年間で体重が3kg以上増加した |
| <input type="checkbox"/> 野菜を食べる習慣がない | <input type="checkbox"/> 睡眠で休養が十分にとれていない |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸う、あるいは吸っていた | <input type="checkbox"/> 家族で家事を分担していない |

ぜひご家族とチェックしてみてください

MY健康チェックの結果はいかがでしたか。
該当する項目、心当たりがある項目から生活習慣
を見直して、健康づくりを始めていきましょう!



詳しい
解説は
こちら!

福島県の中でもエリア毎で健康課題が少しずつ違うことをご存じでしたか?
3エリアでも課題は少しずつ違います。

会津若松

会津エリアは、男女とも、福島県平均よりメタボ率が高く、喫煙、飲酒等のリスクもある状況です。速食い、運動不足という課題も見られます。速食いと飲酒等の食生活の改善を主軸に、禁煙を進め、運動の習慣化に気を配りましょう。

福島

県北エリアは、男女とも、福島県平均より運動習慣が少ないことや、就寝前2時間以内に食事をする人、睡眠で休養がとれていない人が多い状況です。適度な運動と、規則正しい食事を心かけながら睡眠の質を向上させていきましょう。

いわき

いわきエリアは、男女とも、福島県平均より体重が増加している人が多く、朝食を抜く人も多い傾向が見られます。男性はメタボ、女性は喫煙や飲酒にも課題があります。規則正しい食事や、禁煙と適正飲酒を心がけましょう。