

健康促進

生活チェック8 

心血管の健康チェックリストがあるのをご存じですか？
以下は、米国心臓病学会（AHA）が発表した健康チェックリストです。
今一度、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。

① バランスのよい食生活

主食・主菜・副菜を基本に多様な食品を組み合わせ、食事をおいしくバランスよくとりましょう。

② 定期的な運動

運動は、からだと心の健康維持に役立ちます。散歩など中程度の運動が週合計150分以上が推奨されています。また定期的な運動だけでなく、移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじり等、日常でのからだの動きを増やしましょう。

デスクワークの際も、1時間に5分程度は立ち上がって体をうごかしましょう。

③ 禁煙

紙巻タバコだけでなく加熱式タバコの煙にも有害な化学物質が含まれています。喫煙や受動喫煙が、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉そく性肺疾患）等の原因となります。

④ 良質な睡眠

入浴を1時間前に済ます、就寝前は明るい光を避ける等し、睡眠の質を高めましょう。昼間に眠気で困らない程度の睡眠をとり、体とこころを健康に保ちましょう。

⑤ 適正体重の維持

体格指数 BMI（体重（kg）÷身長（m）の2乗）が18.5～24.9であると心血管が良好になりやすいとされています。肥満は、生活習慣病を引き起こす要因でもあります。定期的に体重を測定し、自己管理をしましょう。

⑥ 血中脂質の管理

コレステロールは健康な体を保つには必要なものです。多すぎると動脈硬化の原因となります。血中脂質（コレステロール、中性脂肪）を適正に管理しましょう。

⑦ 血糖の管理

空腹時血糖値なら100mg /dl を、HbA1c なら5.7%以下を維持しましょう。糖尿病の治療中の方は、主治医の指示に従い、管理してください。

⑧ 血圧の管理

120/80mmHg 未満が最適です。血圧が高い場合は食事や運動習慣を見直しましょう。

★健康診断後の二次健診は必ず受けましょう!★

健康診断の結果は確認されていますか？

元気で働き続けるために、自分の健康に関心を持ち、セルフケアに努めましょう!

定期健康診断で二次健診が必要になった方は、必ず受診しましょう。

医師から必要と言われた治療を継続し、重症化を予防しましょう。

経過観察の必要がある人は、定期的を受診し、継続して検査を受けましょう。



お問い合わせ 三重県教育委員会事務局 福利・給与課 福利健康班 ☎059-224-2939