



新年度が始まります。健康診断を受診しましょう



～健診結果を振り返り生活習慣病を**予防**する目標を見つけませんか⑥⑥～

お酒の飲み過ぎに注意する

1日の適正アルコール摂取量

男性**20g**程度

女性**10g**程度



<純アルコール量(g)の算出>

飲んだ量(mL)

度数(5%なら0.05, 12度なら0.12)

アルコール比重

純アルコール量

例
ビール

500mL

×

0.05

×

0.8

=

20g

1日のお酒の目安量(純アルコール20g程度)

週に2日は休肝日を設定しましょう



ビール
(500mL)



日本酒1合
(180mL)



チューハイ(5%)
(500mL)



ワイン2杯
(200mL)



焼酎
焼酎25度
(100mL)



減塩を心がける

食塩のとり過ぎはあらゆる病気につながります。おいしく上手に**減塩**に挑戦してみましょう!

1日の目標食塩摂取量

男性**7.5g**未満

女性**6.5g**未満

【かんたんだしレシピ】

<だし>を利用して少ない調味料でも満足できる優しい味付けをマスターしましょう!

- ★水 1L
- ★昆布 10g
- ★鰹節 10g

鍋に水・昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加えて火を消す。こしたら完成♪





新年度が始まります。健康診断を受診しましょう



～自分ができそうなことから少しずつ挑戦していきましょう～

適度な運動を続ける

何か運動をしなきゃ…と思っている方も多いと思います。いつもより**1000歩多く歩く**、いつもより**10分多く体を動かす**、などできることから実践していきましょう！



メッツ表

活動内容	メッツ
ストレッチ	2.3
普通歩行（散歩）	3.0
階段をゆっくりのぼる	4.0
ラジオ体操第一	4.0
スコップで雪かき	7.0
ジョギング	7.0

＜消費エネルギー(kcal)の算出＞

例：体重50kgの人が30分(0.5h)散歩をした場合

$$3.0\text{METs} \times 0.5\text{h} \times 50\text{kg} \times 1.05$$

エクササイズ(=メッツ・時)

消費エネルギー(kcal)
79kcal

左の表を目安に消費エネルギーを計算してみましょう

厚生労働省のホームページに
詳しいメッツ表が掲載されています。



プラス10運動！

健康診断を受けて健診結果をよく見てみましょう

生活習慣病やがんは、目で見えにくいところで進行します。自覚症状がなくても定期的に検査することで、病気を**早期発見・予防**することができます。

前回の結果と比較して
体の変化を確認する



検査値と基準値を比較して基準値
から外れている項目を改善する



手遅れになる前に
生活習慣を見直しましょう

