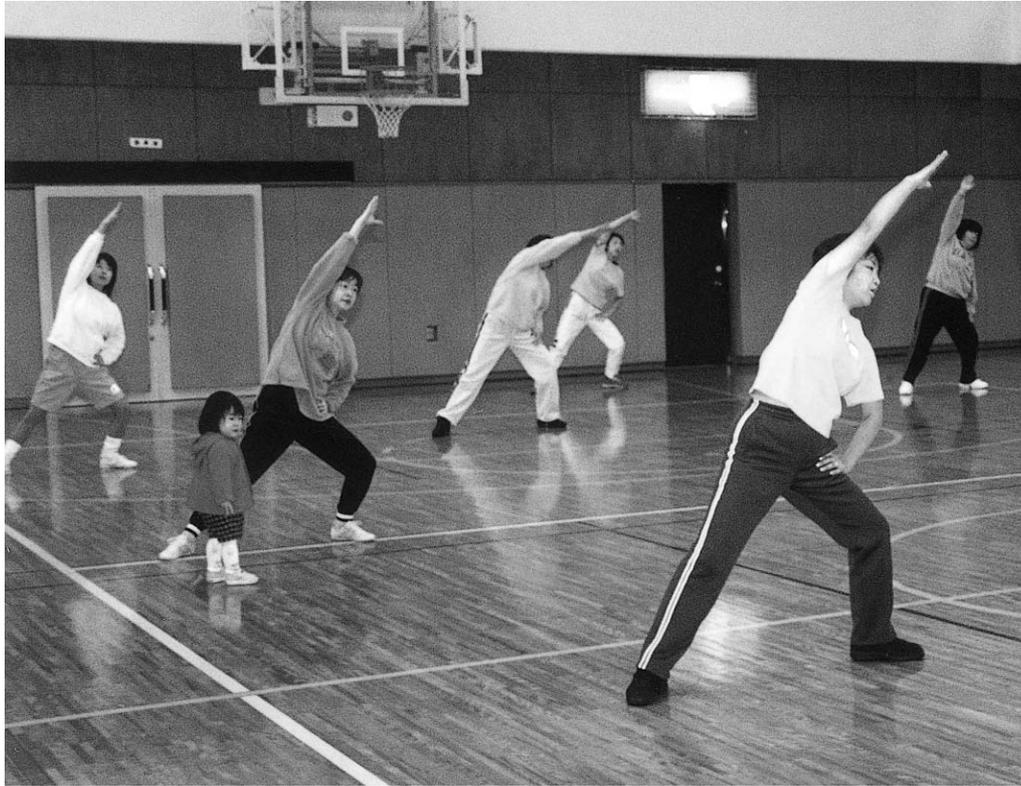


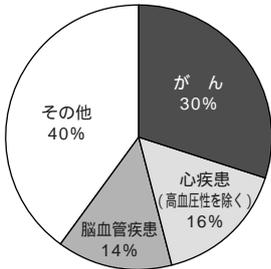
はじめよう、健康づくり、生活習慣病



鳥取市民の死亡原因のうち、がん・脳血管疾患・心臓病などの生活習慣病の割合は、約六十パーセントを占めています。(左表参照)

これらの病気は、暴飲暴食、運動不足、睡眠不足などの生活習慣の不摂生が大きく関わっています。食習慣、運動習慣、喫煙や飲酒の習慣、休養のとり方などを見直して生活習慣病を予防するとともに、病気を寄せつけない健康な体づくり心がけましょう。

鳥取市民の死亡原因(平成12年)



あなたの生活習慣をチェック

4. タバコは吸わない。



3. 毎日多量のお酒を飲まない。(日本酒2合以下、ビール大ビン2本以下)



2. 適正体重である。(P3右下BMI判定表参照)



1. 平均7～8時間睡眠をとっている。



判定

「はい」の数が、
6～7：健康的な生活習慣です。健康診断を定期的に受けましょう。
4～5：生活習慣を変える努力を始めましょう。
0～3：健康診断を受け生活習慣の改善をしてください。

7. 栄養のバランスを考えている。



6. 朝食を毎日食べている。



5. 定期的に運動をしている。

