

あなたの健康程度は？

あなたはいくつ思い当たるでしょうか。自分自身でチェックしてみましょう。

ス トレス解消のために
食事やお酒の量が
増えてしまう

日 常生活の中で
歩くことが少なく
なっている



最 近良く
眠れない

食 事はおなが
いっぱいになる
まで食べる

朝 食はほとんど
食べない

昼 食は丼物など単品で
すますことが多い

1 日1台以上のお酒(ビール
中びんで1本以上・焼酎で
1台以上)を毎日飲んでいる

こ こ1ヶ月自分の
体重を量っていない

寝 る前3時間以内に
食事をするこ
が多い

最 近休養を
とっていない

肥 満度(BMI)を計算すると
25.0以上になる

$BMI = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長}$
※BMIは肥満測定の目安です

あなたのBMI= _____

主 食・主菜・副菜が
毎食そろって
いない

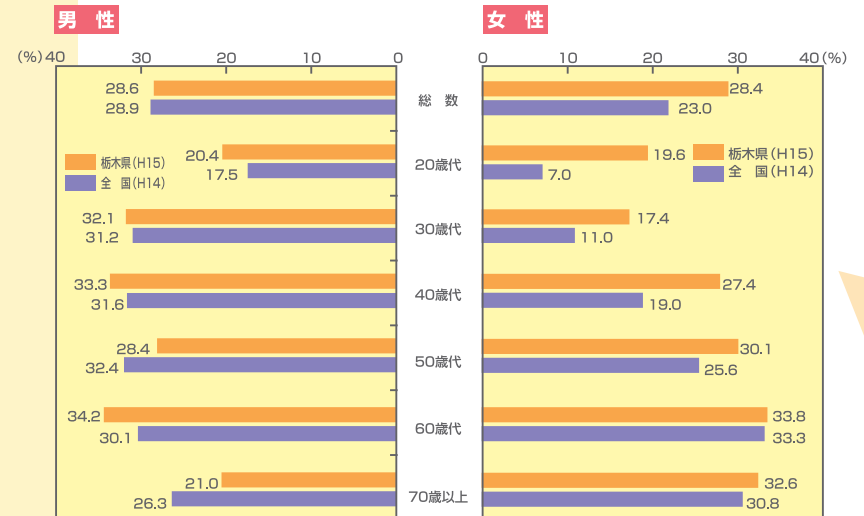
運 動習慣がない

当てはまる項目が多くなるほど注意が必要です

あなたのBMIは25以上でしたか？

平成15年度県民健康・栄養調査による“栃木県の肥満の状況”です。
男性では30～60歳代の約3割、女性では50歳以上の約3割が肥満でした。

肥満者 (BMI ≥ 25) の割合



では、「健康づくり」のためには何をすればよいのでしょうか。それは…

あなたに必要な“栄養”を摂りましょう。
食事は“おいしく”“楽しく”“ゆっ
くりと”が大切です。
主食・主菜・副菜をそろえてバランス
よく食べましょう。
特に野菜はたくさん食べましょう。

毎日“運動”しましょう。
運動は“無理なく”“継続”する
ことが大切です。
自分の生活の中でどんなことが
できるのかを考えましょう。



毎日十分に“休養”をとりましょう。
毎日の時間の進み方が“速い”と
感じませんか。
休養を充分にとって“ストレス”の
多い日常生活を乗り切りましょう。