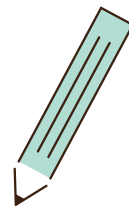
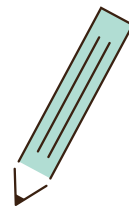


健康・食習慣気づきシート 気づきの説明用紙



質問項目	QRコード
1.現在のあなたの健康状態はいかがですか。 ①とてもよい ②まあよい ③あまりよくない ④よくない ③あまりよくない、④よくない、をつけた人は症状が悪化することもありますので、早めにクリニック等の受診をしましょう。早めの健診受診で健康状態の確認も必要です。	
2.この1年間に健診・検診を受けましたか。最後に受けたのはいつですか。 ①受けた ②受けていない () 年前 健診のメリットは1.自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる、2.健診後の保険指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる、3.脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる、4.疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療しなくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない、などです。	「健診」の基礎知識 
3.かかりつけ医はいますか。 ①いる ②いない 「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師です。日頃の状態をよく知っている、かかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。	厚生労働省 Q&A 教えて! 上手な医療のかかり方! 
4.過去1年間に、必要な治療を受けなかったことがありますか。 ①ある ②必要な治療を控えたことはない ③過去1年間治療を受ける必要がなかった 病院にいったほうがいいのか迷ったら電話をしてみましょう。大人の症状は『#7119』子ども医療電話相談事業『#8000』「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためらう時に電話で相談できます。小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。	大人の症状  子どもの症状 
5.日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日 1時間以上していますか。 ①はい ②いいえ 1日1時間以上の歩行が生活習慣病予防に効果がある事が分かっています。座りすぎは心臓病、がん、2型糖尿病のリスクを高めてしまい、座る時間を減らし何かしらの活動をしましょう。	
6.1日3食きちんと食べていますか。 ①はい ②いいえ ⇨「いいえ」の方:よく抜く食事はどれですか。〔朝・昼・夕〕 朝食欠食は糖尿病、脳出血、肥満の発症リスクとの関連が報告されています。夜更かし、日夜逆転傾向がある場合、朝食は時計のリズムのリセットをしてくれる可能性があります。	マンガ    
7.お菓子や菓子パンを食べる頻度を教えてください。 ①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週5～6日 ④週3～4日 ⑤週1～2日 ⑥ほとんど食べない 菓子、菓子パンを食べる頻度を減らしましょう。菓子、菓子パンは脂質や糖質を多く含み、カロリーも高めです。菓子パンを食べる頻度が多い人ほど豆類、その他の野菜、魚介類を食べる量が少なかったとも報告されています。米飯は野菜摂取が多くなると報告されています。	
8.丼もの、カレーライスやめん類(カップラーメンを含む)を食べる頻度を教えてください。 ①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週5～6日 ④週3～4日 ⑤週1～2日 ⑥ほとんど食べない 丼もの、カレーライスやめん類を食べる頻度が多いと塩分の摂取が多くなり、高血圧につながります。ラーメンなどのめん類の汁を残しましょう。野菜の摂取は塩分の排泄につながるためサラダ、キャベツのせんぎりなども一緒に食べましょう。	「知っていますか? 食塩のとりすぎ問題」 

健康・食習慣気づきシート 気づきの説明用紙



質問項目	QRコード
9.肉・魚を食べる頻度を教えてください。 ①ほぼ毎食 ②1日1～2回 ③1日1回未満 ④ほとんど食べない	
10.野菜・果物を食べる頻度を教えてください。 ①ほぼ毎食 ②1日1～2回 ③1日1回未満 ④ほとんど食べない 野菜・果物に多く含まれるカリウムには血圧低下効果、食物繊維には糖・脂質代謝改善の効果があることが報告されています。野菜、果物摂取により循環器疾患リスクが低下することが報告されています。食べる頻度、量を少しずつ増やしていきましょう。野菜は1日350gが目標です。	 1皿70gってどれくらい？ 代表的な野菜素材の 70gの日分量
11.自炊をしますか。 ①ほぼ毎食 ②1日1～2回 ③1日1回未満 ④ほとんどしない 自炊は生活のリズムづくり、食費を抑え、野菜を摂取するのに大切です。外食・中食で野菜の摂取量が少なくなることがわかっています。	マンガ  
12.ふだん、何時に寝て、何時に起きますか。(おやすみの日はのぞきます) 午前・午後()時に寝て 午前・午後()時に起きる 睡眠時間が6時間未満にならないように気をつけましょう。睡眠不足は日中の眠気や疲労、頭痛、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下・学業成績の低下等のほか、事故等の重大な結果を招く場合もあります。また肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇、死亡率の上昇にもつながる事が分かっています。よい睡眠のためには下記を行いましょう。 ☐ 朝は太陽の光をたくさん浴びます。 ☐ 夕方・夜はコーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控えます。 ☐ 夕方・夜はテレビの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らします。 ☐ 夜、寝室ではスマホなどデジタル機器の使用を避け、暗くします。	   
13.外出する頻度はどのくらいですか。(畑や隣近所へ行く、買い物、通院などを含む) ①週に5回以上 ②週4回 ③週2～3回 ④週1回 ⑤月1～3回 ⑥年に数回 ⑦していない 外出頻度を増やすことは身体活動の増加だけでなく、人と交流する機会が増えます。介護予防には社会参加(就労、趣味、ボランティアなんでも)が重要です。	
14.タバコを吸いますか。(加熱式タバコ、電子タバコ等を含みます) ①ほぼ毎日 ②時々 ③5年以内にやめて今は吸っていない ④5年以上前にやめて今は吸っていない ⑤もともと吸わない たばこを毎日一箱吸っている人は肺がんは男性で約4.4倍、女性で2.8倍になります。禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。禁煙後早ければ1ヵ月たつと、せきや喘鳴(ぜんめい)などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。禁煙2～4年後に心筋梗塞や脳梗塞になりにくくなります。	禁煙のすすめ 
15.お酒を飲みますか。 ①現在飲んでいる ②5年以内にやめて今は飲んでいない ③5年以上前にやめて今は飲んでいない ④もともと飲まない 1日当たりのアルコールはビール、ロング缶(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎1/2杯、ワイン、小グラス2杯(200ml弱)にとどめておきましょう。週に2日は休肝日にしましょう!	厚生労働省、みんなに知ってほしい飲酒のこと  