



# こころとからだの健康度をチェック



がん

循環器疾患

糖尿病

栄養・食生活

身体活動・運動

アルコール

たばこ

歯・口腔

高齢者の健康

こころの健康

生活環境

食育

大目標	健康度チェック項目	✓	参照ページ
発症予防と重症化予防 生活習慣病の	1 がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん)を受診している	<input type="checkbox"/>	3ページ
	2 毎年1回、定期健康診査を受けている	<input type="checkbox"/>	4ページ
	3 特定保健指導を受けるなど、定期健康診査の結果により生活習慣の改善に努めている	<input type="checkbox"/>	
	4 生活習慣病にならないよう生活習慣や食生活に気をつけている	<input type="checkbox"/>	4~6ページ
	5 かかりつけ医を持っている	<input type="checkbox"/>	5ページ
	6 かかりつけ薬局を決めている	<input type="checkbox"/>	
生活習慣の改善	7 かかりつけ歯科医を持っている	<input type="checkbox"/>	10ページ
	8 栄養バランスのとれた食事を心がけている	<input type="checkbox"/>	6ページ
	9 ふだんの食生活で塩分に気をつけている	<input type="checkbox"/>	
	10 ふだんの食生活で十分な量の野菜を食べるようにしている	<input type="checkbox"/>	
	11 ふだんの食生活で適量の果物を食べるようにしている	<input type="checkbox"/>	
	12 体重コントロールに気をつけている	<input type="checkbox"/>	7ページ
	13 日常生活の中で体を動かすように心がけている	<input type="checkbox"/>	
	14 軽く汗をかく運動を週2回以上している	<input type="checkbox"/>	8ページ
	15 お酒は適量を心がけている	<input type="checkbox"/>	
	16 未成年者や妊娠中の飲酒による健康への影響を知っている	<input type="checkbox"/>	9ページ
	17 たばこは吸わない、またはたばこを止めようと思っている	<input type="checkbox"/>	
	18 喫煙による健康影響としてCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている	<input type="checkbox"/>	
	19 未成年者や妊婦の喫煙による健康への影響を知っている	<input type="checkbox"/>	10ページ
	20 妊婦および乳幼児の受動喫煙による健康への影響を知っている	<input type="checkbox"/>	
21 むし歯や歯周病の予防と治療に努めている	<input type="checkbox"/>	10ページ	
22 定期的に成人歯科健康診査を受診している	<input type="checkbox"/>		
高齢者の健康	23 ロコモティブシンドロームという言葉を知っている	<input type="checkbox"/>	11ページ
	24 肉、魚、卵、大豆・大豆製品を毎食どれか1つ食べている	<input type="checkbox"/>	
	25 認知症を予防するため、脳の活性化に努めている	<input type="checkbox"/>	
	26 何らかの地域活動をしている	<input type="checkbox"/>	
こころの健康	27 睡眠による休養を十分にとれている	<input type="checkbox"/>	12ページ
	28 ストレスを解消できている	<input type="checkbox"/>	
健康を支える環境整備	29 住まいの衛生や室内環境を安全で快適にするよう努めている	<input type="checkbox"/>	13ページ
	30 ガーデニングや公園などで身近なみどりに親しんでいる	<input type="checkbox"/>	
食育の推進	31 食育に関心を持っている	<input type="checkbox"/>	14ページ
	32 朝食を毎日きちんと食べている	<input type="checkbox"/>	

**\*健康長寿を目指し、健康づくりに努めましょう\***



健康めぐろ21(平成28~37年度)概要版「健康づくり実践ガイド」  
 編集：目黒区健康推進部健康推進課 東京都目黒区上目黒2-19-15 ☎03-5722-9586  
 編集協力・印刷：株式会社ドゥ・アーバン 発行：目黒区 平成29年3月発行

主要印刷物番号  
28-39号