

健康横浜21 健康チェックリストで健康ライフをCheckしよう!

健康横浜21	① 「健康寿命」の言葉の意味を知っている	はい	いいえ
	② 生活習慣病(高血圧、糖尿病、がんなど)が、健康寿命に関係している	はい	いいえ
	③ 喫煙は、歯周病やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因と考えられている	はい	いいえ
	④ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、介護が必要な状態になる原因のひとつである	はい	いいえ
	⑤ 「健康寿命」を延ばすためには、年に1回健診を受けた方が良い	はい	いいえ
	⑥ 「健康寿命」を延ばすためには、定期的ながん検診を受けた方が良い	はい	いいえ
	⑦ 「第2期健康横浜21」(市民の健康づくり計画)を知っている	はい	いいえ
	⑧ ボランティア活動など社会活動に積極的に参加すると健康で自立した生活を長く続けられる	はい	いいえ
食生活	⑨ 食事の時に、塩分をとりすぎないように気をつけている	はい	いいえ
	⑩ ほとんど毎日、朝・昼・晩の3食、食べるようにしている	はい	いいえ
	⑪ 野菜は、毎食一皿食べるようにしている	はい	いいえ
	⑫ 食事は「腹八分目」をこころがけ、食べ過ぎないようにしている	はい	いいえ
運動	⑬ エレベーターやエスカレーターがあっても、なるべく階段を使うようにしている	はい	いいえ
	⑭ 週に2回以上、1回30分以上の運動をしている	はい	いいえ
	⑮ とにかく、毎日楽しくからだを動かしている	はい	いいえ
お口の健康	⑯ 食事の後は、毎回歯みがきをしている	はい	いいえ
	⑰ 年に1回は、歯または歯周疾患など、お口のチェックを受けている	はい	いいえ
	⑱ 食事の時はしっかり噛んで食べるようにしている	はい	いいえ
生活習慣	⑲ ほぼ毎日、早寝早起きするようこころがけている	はい	いいえ
	⑳ 一日に飲むアルコールの量は、ビールなら(日本酒の場合)男性1ℓ(2合)、女性500ml(1合)までにしている	はい	いいえ
	㉑ タバコは吸わない、またはタバコは卒業した	はい	いいえ
	㉒ 月に1回以上、体重を測るようになっている	はい	いいえ

チェックリストの結果について

- ① : 「健康寿命」とは介護を必要とせずに、自立した生活ができる期間のことです。
- ②～⑧: すべて「はい」が正答です。(ホームページで「健康横浜21」を検索してみましょう!)
- ⑨～㉒: なるべく「はい」となるように、毎日の生活に気を付けましょう。