

健康生活BOOK



生活習慣を見直して、健診結果を把握して
健康寿命を延ばしましょう！
健康の主役はあなた自身です。

B6 サイズ・22P

350 円 (税込)

名入れやカスタマイズのご相談を承っております。
ノベルティグッズとしても好評です。

名入れスペース (ご相談を承っております)

生活習慣の見直し

1
ゆめすごろくで
CHECK!



2
ミニ知識で
CHECK!

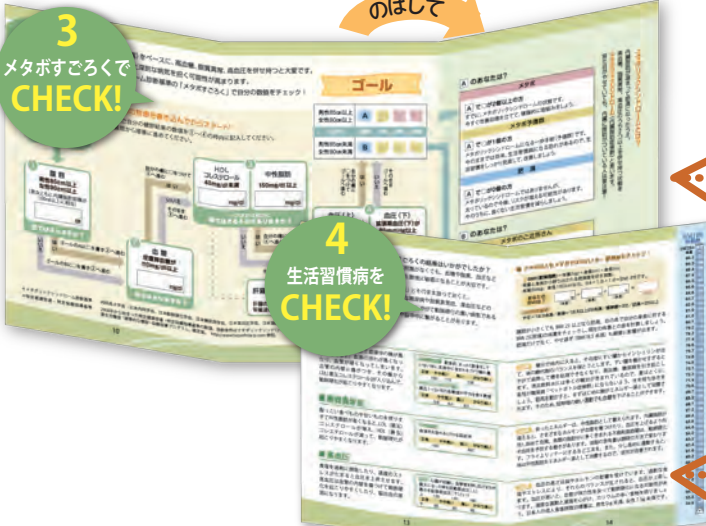
1 ゆめすごろくで「24 時間の生活習慣」を3択チェックして採点。自分の生活習慣を見直しましょう。

2 それぞれの質問に対するミニ解説。知識が身につくことによって健康への意識がアップ!

4 1日3食
食べている?
食べている………5点
だいたい食べている…3点
1日3食は
食べていない……0点

健診結果の見直し

3
メタボすごろくで
CHECK!



4
生活習慣病を
CHECK!

3 健診結果の数値を自分で記入して、体の状態を再確認。すごろくを進めてゴールにたどり着くと、自分のメタボ度や健康状態が確認できます。

4 高血糖、脂質異常症、高血圧の説明と対策。

4 1日3食、食べている?

まとめ食いをしていると、体は栄養分を脂肪に変えて蓄え、冬眠前のクマと同じ状態に。1日分の食事を3回に分け毎食の栄養分をエネルギーとして使い切ると、内臓脂肪を蓄積しにくい体に。とくに朝食は脳を目覚めさせるのに大切です。

量を考えて食べている

1 腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上
(男女ともに内臓脂肪断面
100cm以上に相当)

当てはまりますか?

はい ゴールのAに□を書き②へ進む
いいえ ゴールのBに□を書き②へ進む

■ 高血糖

食物を過剰に摂取して血液中の常に増えると、血液の流れが悪くなり、血管が硬くなってしまい血管の内壁に傷がつき、その傷DL(悪玉コレステロール)がで、動脈硬化が起こりやすくなる。

対策 糖分が体内に入ると、体の糖代謝のバランスが崩れて、やがて疲弊して糖を処理します。清涼飲料水には多量な糖分が含まれているので、飲み過ぎに注意しましょう。筋肉を動かすと、血糖値が下がります。そのため、短時間でも運動をすることが大切です。

チャレンジ目標

5
チャレンジ目標を
CHECK!



身近なことで運動

- ☐公園の鉄棒などを使って鍛える
- ☐3階までは階段を使って上がる
- ☐CMの間に腹筋をする

自分で決めた健康目標に☑を入れてチャレンジ。

監修: 酒巻哲夫 (国立大学法人群馬大学 名誉教授/高崎市医師会看護専門学校 副校長) 企画・制作: 林田素美 (国立大学法人群馬大学 医学部講師・非常勤)

お問合せ
お申込み: 03-6759-4557

企画: 株式会社 林田プロジェクト
制作: (健康・医療・教育教材 制作)

<http://www.hayashida-p.com>