

# ACEで健康づくり

あなたの日ごろの健康づくりをチェックしてみましょう!

Action、Check、Eat それぞれの分野でチェックが2個未満の方は「要注意」



## 運動

- 日常生活の中で体を動かすことを心がけている
- 1日の平均歩数は、長野県民の平均値(男性8,220歩、女性6,560歩)より多い
- 歩いて10分以内のところには歩いて行くようにしている
- 階段を使うようにしている(エレベーターやエスカレーターはあまり使わない)
- 継続している運動(散歩なども含む)がある



## 健診・生活

- 健診は年に1回必ず受けている
- 夜更かしをすることが少なく、睡眠不足になっていない
- 週に1回は体重を測っている。また、自分の適身体重の計算方法を知っている
- 20歳のころから、体重が10kg以上増えていない(40歳以上の方)



## 食生活

- 主食、主菜、副菜を揃えて食べることを心がけている
- ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を欠かさず食べている
- 深夜には、ほとんど飲食しない
- 野菜や海藻類・きのこ類などの入った料理を毎日食べている
- 間食はほとんどしない

「要注意」の分野はいくつありましたか?



3つの分野のうち「要注意」が2つ以上あった場合

**生活習慣病のリスクが高い**

松本地域には、史跡を巡るウォーキングコースや健康に配慮したメニューがあるお店など、楽しみながら健康づくりを実践できるスポットがたくさんあります。お気に入りのスポットを見つけて、楽しく健康づくりに取り組みましょう!



長野県 PR  
キャラクター  
アルクマ  
©アルクマ



しあわせ信州

長野県松本保健福祉事務所 健康づくり支援課

〒390-0852 長野県松本市島立1020 電話0263-40-1938