

あなたの健康応援します！

No.1

平成20年11月20日

宮城県登米保健所

〇〇さん、お元気ですか？第1回目の健康学習会の後から、朝晩の冷え込みが厳しくなっておりますが、風邪など体調を崩されていませんか？

今回の「あなたの健康応援します！」通信は、生活習慣改善の目標を自分自身で立て、そして実行していただける事を願って発行しました。

〇〇さんは、血圧で通院されていると思いますが、今年の健診の結果については、再検査には行かれましたか？
できるだけ、医師の指示を実行してみましょう。

〇〇さんの生活習慣バランスチェックでは、アルコールが0点になっていましたね。

ご自分の目標はまだ立てられていないようですが、肝臓が弱っているようなので、「1週間に1日休肝日をつくる」のはいかがでしょうか？体重の減量にもなります。

10年、20年後も元気でいられるように、今から、無理なくできることを見つけて、ぜひ始めてみてください。応援します。

スタッフ一同より



一口メモ♪

【お酒の適正飲酒量ってどのくらい??】 → 「1日1合」「週1~2日の休肝日」

●〇1合の目安はこのくらい〇●

【ビール】 500ml	【日本酒】 180ml	【焼酎・果実酒】 180ml	【ウイスキー・ブランデー】 60ml	【ワイン】 240ml
中ビン1本 大ジョッキ1杯	とっくり1本	グラス1杯	ウイスキーダブル1杯	ワイングラス2杯
				

次の健康学習会は 平成20年11月26日(水)午後5時~午後6時まで です。

☆ スタッフ一同、参加を、心よりお待ちしております☆

あなたの健康応援します！

No.1

平成20年11月20日

宮城県登米保健所

〇〇さん、お元気ですか？第1回目の健康学習会の後から、朝晩の冷え込みが厳しくなっておりますが、風邪など体調を崩されていませんか？

今回の「あなたの健康応援します！」通信は、生活習慣改善の計画を自分自身で立て、そして実行していただける事を願って発行しました。

〇〇さんの「生活習慣チェック」の自己評価では、「食習慣」と「たばこ」の点数が低くなっていましたね。

現在、健康だと感じている〇〇さんには、ご自分の目標がなかなかみつからなかったかもしれません。

今回は、「たばこ」に関する情報をお届けします。下の「一口メモ」をご覧ください。

たばこの害は、ご自身やご家族のからだのあらゆるところに悪影響を及ぼします。

もし、できれば禁煙したいと考えていらっしゃるなら、ぜひご相談ください。応援します。

スタッフ一同より（代表佐藤）



一口メモ♪

【あなたの側にいるたばこを吸わない人も、“たばこを吸ってます”】

胎児・赤ちゃんには…	子どもたちには…	奥さんなどには…
妊婦さんが吸わなくても、周囲の人が吸えば、流産・早産の危険性、乳児突然死症候群などで死亡率などが高くなります。	喘息などの病気その他、成長や成績にも影響を及ぼすと言われています。	肺がんや心臓病による死亡率が、非喫煙の家庭に比べ、約2倍になると言われています。

これから親になる中・高校生のみんなにも知ってもらいたいですね。



※1本たばこを吸えば、6畳間6部屋分の空気を汚すと言われています。たばこを吸った人の手や服って、たばこの臭いがしますよね。その時点で、あなたの側にいる人も副流煙の被害にあっているそうですよ。

次の健康学習会は 平成20年11月26日(水)午後5時～午後6時まで です。

☆ スタッフ一同、参加を、心よりお待ちしております☆