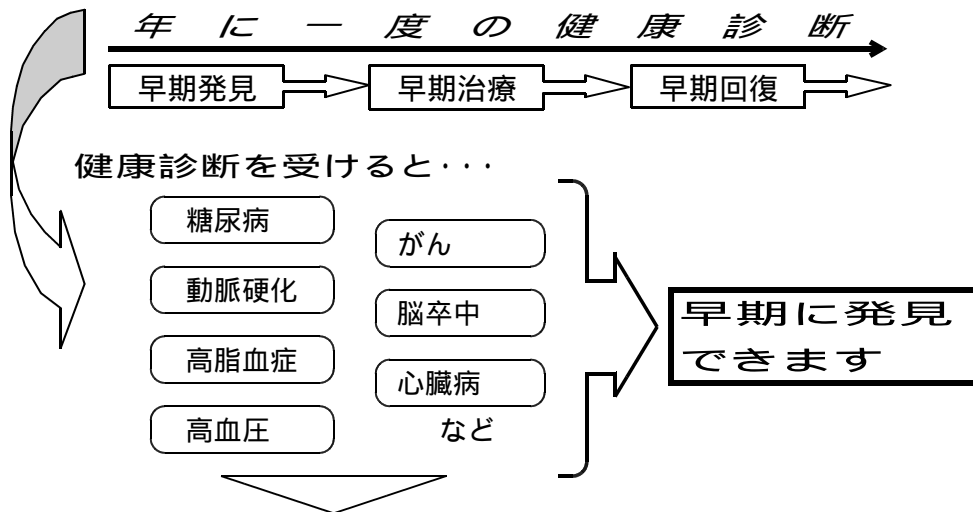


(4) 健康診断・健康管理

年に一度は、からだの総点検！



健康管理、まずは肥満予防から。

チェックしよう！

あなたのBMI (ボディ・マス・インデックス) を計算してみよう

$$BMI = \frac{\text{体重 () kg}}{\text{身長 () m} \times \text{身長 () m}}$$

判定

- BMI 18.5未満・・・やせ
- BMI 18.5以上25未満・・・ふつう
- BMI 25以上・・・肥満

あなたの標準体重を計算してみよう

標準体重

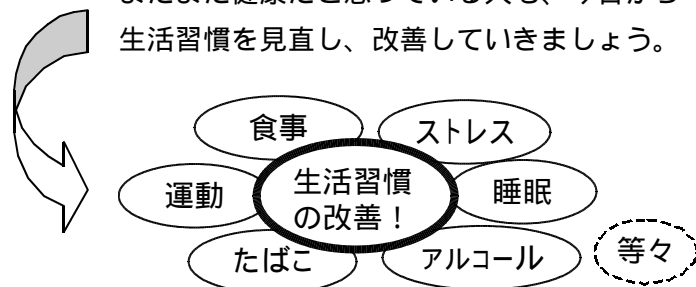
$$= \text{身長 () m} \times \text{身長 () m} \times 22$$

日常生活のちょっとした工夫と努力で生活習慣病の予防！

プレスローの7つの健康管理

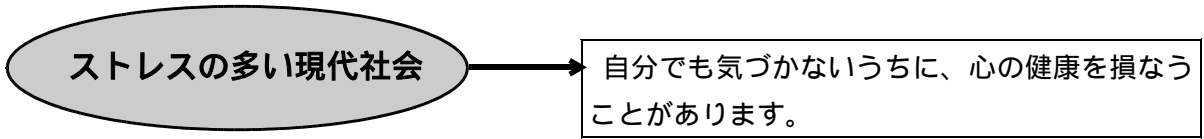
1. 適正な睡眠時間
2. 喫煙をしない
3. 適正体重を維持する
4. 過度の飲酒をしない
5. 定期的に運動をする
6. 朝食を毎日食べる
7. 間食をしない

まだまだ健康だと思っている人も、今日から生活習慣を見直し、改善していきましょう。

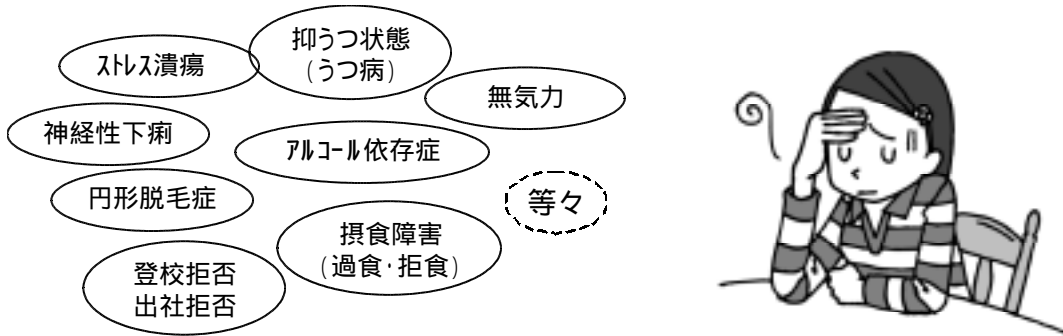


(5) 心の健康

自分の心、相手の心、心の声に気づいていますか。



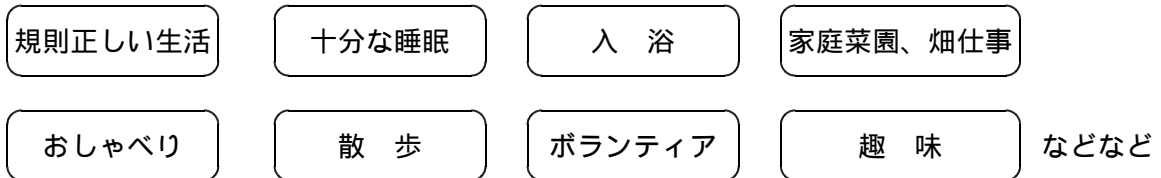
心のSOS、こんな症状にご注意！



自分のことはもちろん、周囲の人の心の変化にも関心をもち、心の健康を考えてみましょう。

みなさん、こんなふうにはリフレッシュしています！

(三田市民健康づくりインタビューより)



幼い頃から、“心”を育てる子育てが大切です。



子どもの心の声に耳をかたむけ、子どもを全面的に受け止めることで、親子（保護者と子ども）の信頼が生まれます。
大人とのこうした「信頼」が子どもの心の成長の基礎となります



(6) たばこと健康

Q . たばこが健康に悪いて、どういこと？

A . たばこは、肺がんや心疾患、慢性気管支炎や肺気腫などの原因となり、がんの原因の30%は喫煙と言われています。
また、たばこの煙は、周囲の人の健康にも悪影響があることが分かっています。

たばこの煙には、ニコチンや
タール、一酸化炭素など200
種類以上の有害物質が含
まれています。



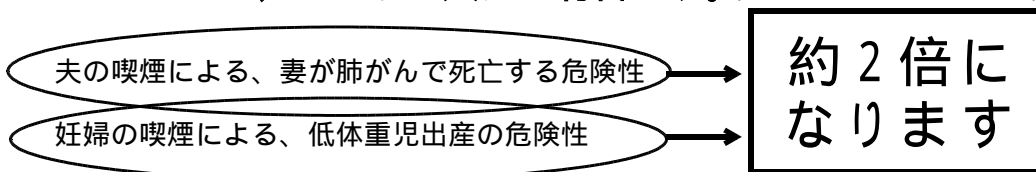
たばこが原因とされる死亡数が増えています。(日本における死亡数：WHO推計値)

(人)	1955年		1995年
男性	3,500	約22倍	76,000
女性	100	190倍	19,000

喫煙は多くのがんと深い関係にあります！(平成9年版「厚生白書」参照)

	非喫煙者	喫煙者
喉頭がん	...	約32倍
その他のがん	...	約2倍~4倍

その“たばこ”、まわりの人にも有害です。(平成9年版「厚生白書」参照)



禁煙すると、こんな良いことがある！

- その1 せきやたんが少なくなる
- その2 呼吸が楽になり、息切れがとれる
- その3 食事がおいしくなる
- その4 目覚めがさわやかになる
- その5 肌のつやが良くなる
- その6 がんの危険が減る