

健康意識

高めよう

を

仕事で十分な成果を出し、

プライベートを充実させるためには、

自分自身の健康状態に関心を持ち、

自分の健康は自分で守ることが大切です。

*ヘルスリテラシーと健康意識を高め、

10年後、20年後も元気で充実した日々を

過ごしましょう。

*ヘルスリテラシー

健康情報を得て、活用できる力のこと。

あなたの健康意識度
チェック

今のあなたの健康意識はどの程度か確認しましょう。自身にあてはまる設問のチェック欄に✓をつけましょう。

結果

- 1つも✓がない項目がある
→ **健康意識初級者**
自分の健康に関心を持って、健康意識を高めましょう。
- すべての項目に1つか2つの✓がある
→ **健康意識中級者**
さらに健康意識を高めて、実践しましょう。
- すべての項目に2つ以上の✓がある
→ **健康意識上級者**
十分な健康意識があります。

項目	設問	チェック欄
健診	健診を毎年受けている	✓
	健診結果を把握している	✓
食生活	朝食を毎日食べている	✓
	メニューを選ぶときにカロリーを気にしている	✓
運動	なるべく身体を動かすように気をつけている	✓
	続けている運動がある	✓
睡眠	日中に眠気を感じない	✓
	熟睡できている	✓
ストレス	仕事から離れて楽しむ趣味がある	✓
	何でも話せる人(家族、友人、同僚など)がいる	✓
喫煙・飲酒	タバコは吸わない、やめた	✓
	自分のお酒の適量を知っている	✓
仕事	自分からコミュニケーションをとるようにしている	✓
	仕事に前向きに取り組んでいる	✓
その他	自分の適正体重を知っている	✓
	健康のことを相談できる人(かかりつけ医、職場の保健師など)がいる	✓
	自分で健康情報を調べることがある	✓
	うがい・手洗いが習慣になっている	✓