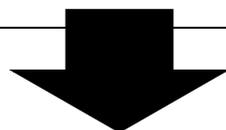


健康状態をチェックしてみましょう

No	質問	回答
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ



それぞれの質問で何が分かるのか確認し、生活習慣の改善に取り組んでみましょう！

質問 No	生活習慣の改善に取り組んでみましょう！
1	<p>現在の健康状態がよくないと感じている方は、健康相談をしたり、医療機関を受診しましょう。自身の健康状態を気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つと安心です。</p> <p>★健康に関するご相談、随時受付中です！保健師、管理栄養士による健康相談を電話にて、受付しております。ご自身やご家族の健康や食生活のことで気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。</p> <p>茅ヶ崎市保健所 健康増進課 健康づくり担当 電話番号:0467-38-3331</p>
2	<p>生活の満足度は、心の健康状態に関係しています。心の健康状態がよくない状態が続くと、フレイルに陥りやすくなります。生活の中で、散歩や趣味活動など気分転換を行うことが大切です。</p>
3	<p>欠食や偏った食事内容は、低栄養状態を招きます。1日3食、主食、主菜、副菜が揃った食事を心がけましょう。</p>
4	<p>かむ力、飲み込む力などの口腔機能の衰えは、全身の機能低下につながります。毎食後、歯を磨いて口腔内を清潔に保ち、口と舌の体操などを定期的に行い、口腔内の健康を維持しましょう。かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診することも大切です。</p>
5	
6	<p>痩せすぎは、フレイルに陥る危険性が高まります。定期的に体重を計測し、体重減少がないかチェックしましょう。</p>
7	<p>横断歩道が青のうちに渡りきれないなど、歩く速度が遅くなると、フレイルや要介護状態に陥りやすくなります。また、転倒は、骨折などの怪我を負い、</p>
8	<p>そのことがきっかけで要介護状態に陥る危険性があります。ウォーキングや自宅のできる筋力トレーニング、体操など、積極的に体を動かすことを心がけ</p>
9	<p>ましょう。</p>
10	<p>認知機能は、生活習慣を改善することで、回復することや進行を遅らせることが期待できます。運動や趣味などの活動で脳に刺激を与えましょう。</p>
11	

12	喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺がん、認知症、糖尿病などのさまざまな病気の原因となります。長年たばこを吸っていても、禁煙するのには遅すぎることはありません。禁煙にチャレンジすることは健康を維持する秘訣です。
13	週に1回外出しない人は、運動機能や認知機能が衰えやすくなります。
14	また、親戚や友人と電話で話すことや、買い物などで外出をし、人とのつながりを持ちましょう。人とのつながりを持つことは、フレイルなどを予防することにつながります。
15	身近に相談できる人がいると、心身の健康が保たれやすくなります。日頃から何かあった時に相談できる人を見つけおきましょう。