５トークタイム

健康づくり推進のための方法（例）

実施したいこと、今後の実施する目標などありましたら、右欄に○をしてみましょう。
今後、次の方の引継ぎとして活用するのもーつです。

★R5.6月修正

項目	どんなこと？	実施したこと	今後実施するといい
特定健診 がん検診 歯周疾患検診 骨粗しょう症検診	□自分が受ける（まずは、自分が健康で、元気でいるために）		○
	□友人、家族等に受けるように声を掛ける		
	□班回覧、地区の集会などで呼びかけをする		
	□その他		
	□その他		
食生活	【減塩】 □自分が減塩を心がける		
	□家族、友人、地区の人に減塩を呼びかける		
	【砂糖】 □自分が糖分の量に気をつける		
	□糖分に気をつけるよう呼びかける		
	【野菜】 □自分が積極的に野菜１日３５０ｇ以上を摂るようにする □周囲に野菜を１日３５０ｇ以上摂るよう呼びかける		
	【全体】 □自分が食生活を意識する		
	□家族、友人、地区のみんなに食生活を意識するように声をかける		
	□その他		
	□その他		
たばこ アルコール	□自分が禁煙を試みる		
	□家族や友人に禁煙をすすめる		
	□自分のアルコール量を考える		
	□アルコールの取りすぎに注意するよう呼びかける		
	□その他		
	□その他		
運動	□自分が運動量を増やす		
	□家族、友人、地区のみんなに運動をすすめる		
	□その他		
	□その他		
病気の予防	【血圧】 □自分が自宅で起床後に血圧を測定するようにする		
	□家族、友人、地区に自宅で血圧を測定するようすすめる		
	□その他		
	【体重】 □自分が、できるだけ体重計に乗るようにする	○	
	□家族、友人、地区にできるだけ体重計に乗るようすすめる		
	□こどものころからの肥満に注意するよう呼びかける		
	□その他		