

チェック **B** 市民の皆さんに多い生活習慣のタイプ
チェックが1つでもついたら、お役立ち情報へ！

ア

- ここ最近運動で汗をかいていない
- 休日は外出よりゴロ寝
- 家の中でもあまり動かない、できるだけ動かたくない



いつの間にか
筋力不足
タイプ
⇒7ページへ

イ

- ついつい早食いになりがち、あまり噛まない
- 間食をすることが習慣になっている
- 食事の栄養バランスはあまり気にしない、食べたいものを食べている



注意！
脂肪ためこみ
タイプ
⇒8ページへ

ウ

- 毎日3合以上のお酒を飲む
- 休肝日は作っていない
- お酒の量は気にしないで飲んでいる



肝臓が
ワーカホリック
タイプ
⇒9ページへ

エ

- 習慣的にたばこを吸っている
- たばこを吸わないとイライラする
- たばこはいつでもやめられると思う



たばこに
だまされてる
タイプ
⇒10ページへ

オ

- がん検診について詳しく知らない
- 健診やがん検診は、何年かに1回受ければ良いと思っている
- 体調が良いので、健診やがん検診を受ける必要はない

健康に
自信過剰
タイプ
⇒11ページへ

カ

- 健診で、血糖値が高いと言われたことがある
- 血糖値が高くても、体調が良いので気にしていない
- 糖尿病について詳しく知らない

今こそチャンス！
早めの対応
おすすめタイプ
⇒12ページへ

チェック **C** あなたの住んでいる地区の健康の特徴

地区別健康データは
15～17ページへ！



地区	小学校区 ※おおよその目安です
①北部	油川・西田沢・後湯・奥内
②西部	新城・新城中央・(三内西)
③南西部	浪岡北・浪岡南・女鹿沢・本郷 大栄・浪岡野沢
④中央西部	沖館・三内・篠田
⑤中央中心部	古川・長島・蓑町・浦町・ 橋本・堤
⑥中央南部	浜田・大野・甲田・浪館・金沢 三内西・千刈・泉川・(浦町)
⑦中央東部	佃・浪打・造道・小柳・合浦・浜館 筒井・筒井南・(蓑町)・(原別)
⑧南部	荒川・高田・(泉川)
⑨南東部	戸山西・幸畑・横内
⑩東部	東陽・野内・原別

※地区がまたがっているところは () をつけています

