

1日の生活を振り返ってみましょう

Aさんの場合

私 の 場合

自宅

(時刻)

記入してみてください↓

起床 6:00

朝食 8:00

自転車で通勤

外出 (仕事) 10:00

昼食 12:00

昼休みに散歩

..... 14:00

野菜をたくさん食べた

自宅

夕食 18:00

テレビを見ながらストレッチ

テレビ 20:00

就寝 22:00

今日はまいねいに歯を磨いた

..... 24:00

チェックポイント!

- 規則正しく食事をしていますか?
- 生活の中に活動する機会がありますか?
- 睡眠は十分に取れていますか?

バランスの良い食事
適度な運動と良い睡眠で
身体・心も健康に!

[参考文献]

- 日本歯科医師会 生活歯援プログラム
https://www.jda.or.jp/dentist/program/pdf/ph_01.pdf
- 「健康づくりのための身体活動基準 2013」及び「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html
- 東京都保健福祉局健康ステーション

すこやか福祉センターは みなさんのセルフケア(健康管理)を 応援します!!

区民の皆様の依頼に応じて、出前依頼講座を実施しております。
担当のすこやか福祉センターまで、お気軽にお問い合わせください。

担当のセンターがご不明な場合は、
区のホームページで調べられます。

スマホは
こちらから



中野区 わたしのまちのすこやか福祉センター

中野区公式ホームページ www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d025161.html

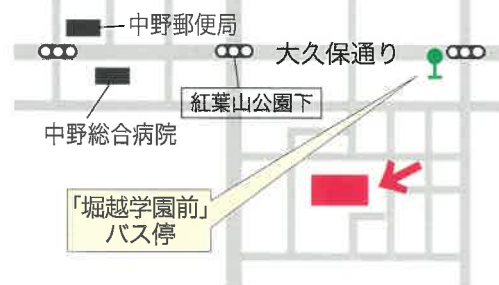
中部

すこやか福祉センター

中央3-19-1

電話 03-3367-7788

ファクス 03-3367-7789



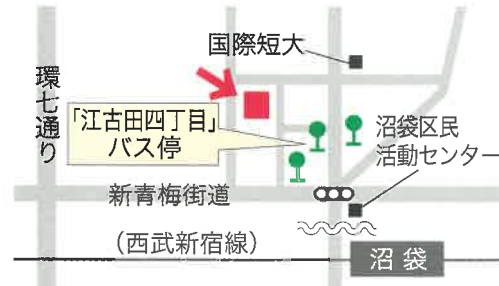
北部

すこやか福祉センター

江古田4-31-10

電話 03-3389-4321

ファクス 03-3389-4339



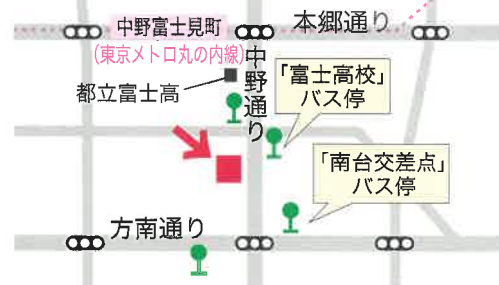
南部

すこやか福祉センター

弥生町5-11-26

電話 03-3380-5551

ファクス 03-3380-5532



鷺宮

すこやか福祉センター

若宮3-58-10

電話 03-3336-7111

ファクス 03-3336-7134



私らしい 健康生活

ココロとカラダのリフレッシュ



困った時は
かかりつけ医療機関または
すこやか福祉センターに
相談を!