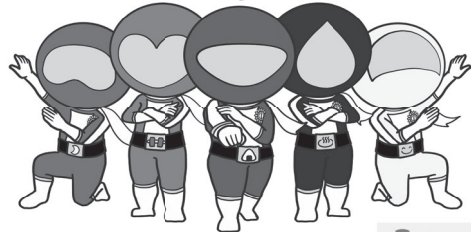


免疫セルフチェックをしましょう！

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300

免疫は、過労や生活習慣の乱れ、加齢、ストレスなどで簡単に下がってしまっていることが分かっています。

毎日を健やかに過ごすために、ご自身の免疫ケアがどの程度できているのか、セルフチェックを行い、生活を見つめ直してみましょう。



CHECK /

免疫ケアセルフチェックシート

1 意識して緑黄色野菜を食べるようにしていますか？
1. あまり食べない 2. よく食べる

2 意識して果物を食べるようにしていますか？
1. あまり食べない 2. よく食べる

3 たんぱく質を適切に摂取するように心がけていますか？
1. あまり心がけていない 2. 心がけている

4 日常にお酒を飲みますか？
1. はい 2. いいえ

5 たばこを吸いますか？
1. はい 2. いいえ

6 常日頃、仕事や人間生活のストレスを感じますか？
1. よく感じる 2. あまり感じない

7 毎日「よく眠れた」と感じていますか？
1. あまり感じない 2. よく感じる

8 睡眠時間は6～8時間とれていますか？
1. あまりとれていない 2. よくとれている

9 最近、疲れがとれないと感じますか？
1. はい 2. いいえ

10 習慣的に運動しますか？
1. あまり運動はしない 2. 週3日以上している

どちらかに○

1 1 2

2 1 2

3 1 2

4 1 2

5 1 2

6 1 2

7 1 2

8 1 2

9 1 2

10 1 2

1の
個数

2の
個数

免疫ケアセルフチェック結果

「1」の回答数が多いほど、
免疫機能を下げている
可能性があります。

0～3個

普段から健康を意識できているのではないのでしょうか。ぜひその習慣を継続してください。「1」にチェックがついた生活習慣が改善できると、なお良いでしょう。

4～7個

健康を維持するために必要な生活バランスが崩れ始めているのかもしれない。「1」にチェックがついた生活習慣を改善しましょう。

8～10個

生活習慣が乱れると風邪も引きやすくなります。お忙しい中でもご自身の身体をいたわることは大切です。できることから生活習慣の見直しをしてみませんか。