



ひとやすみのススメ ホットと一息ついてみよう

STOP このままではいけない!

「仕事に追われてなかなか休めない」「月曜日がくるのがユウウツ」
 「育児や介護で自分の時間がとれない」
 「疲れがとれない」
 区民の多くがストレスを感じています。

DO! やってみよう!

- 休養の基本は毎日の睡眠十分に睡眠をとりましょう
- 昼休みに15分程度の仮眠作業能率が改善します
- 自分に合ったリラックス方法を見つけよう(入浴、アロマ、音楽を聴くetc)
- 趣味で積極的に気分転換(ハイキング、映画鑑賞など楽しくできることを探す)



がんばりすぎに要注意、「休むこと」を意識しよう。



マイナスのススメ 思い切って減らしてみよう

STOP このままではいけない!

たばこ
 たばこを吸っている男性の肺がん死亡率は吸っていない人の約4.5倍。
 たばこはがん以外にも、心筋梗塞や脳卒中も引き起こします。
 1日1箱を20年、たばこ代だけで約317万円です。

酒
 知らず知らず飲みすぎていませんか？
 飲みすぎは肝臓障害、すい炎、糖尿病、がん、脳の障害…
 さまざまなリスクがあります。大田区でも、たとえば40代男女の約1/4が生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいます。

DO! やってみよう!

- たばこ**
- 吸う人も吸わない人も、たばこのリスクを正しく知りましょう
 - ニコチン依存度チェックはこちら→
 - ガムやニコチンパッチなどを使って禁煙
 - 禁煙外来の活用(禁煙外来マップあります)



2~3日おきの休肝日も大事です。

酒

- お酒を楽しむために、適正飲酒量を知りましょう
 たとえば、7%の缶チューハイ(350ml)だと男性は1日1本、女性はその半分です
- 飲酒のセルフチェックはこちら→



今年の健診・検診はお済みですか？
 年に1回カラダのチェック!

STOP このままではいけない!

「なんとなく受けていない」「忙しくて時間がない」
 「まだ若いし大丈夫」
 受診しない理由を正当化していませんか？
 区の死因別死亡順位の1位はがん！
 でも、半分以上の区民が検診を受けていません。

DO! やってみよう!

- 自覚症状がなくても若いうちから受診
- 自分が受けられるものを確認

大田区健康診査・特定健康診査・
 長寿健康診査・39歳以下基本健康診査・
 がん検診・成人歯科健康診査など
 くわしくはこちら→



区の助成により、わずかな自己負担金で受けられます。
 たとえば大腸がん検査なら検査費用3,200円のところ200円で受けられます。*

*令和元年度の場合