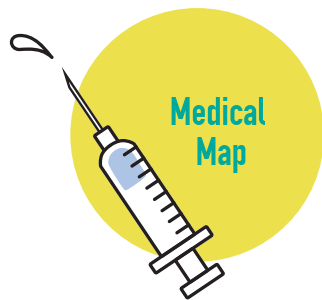
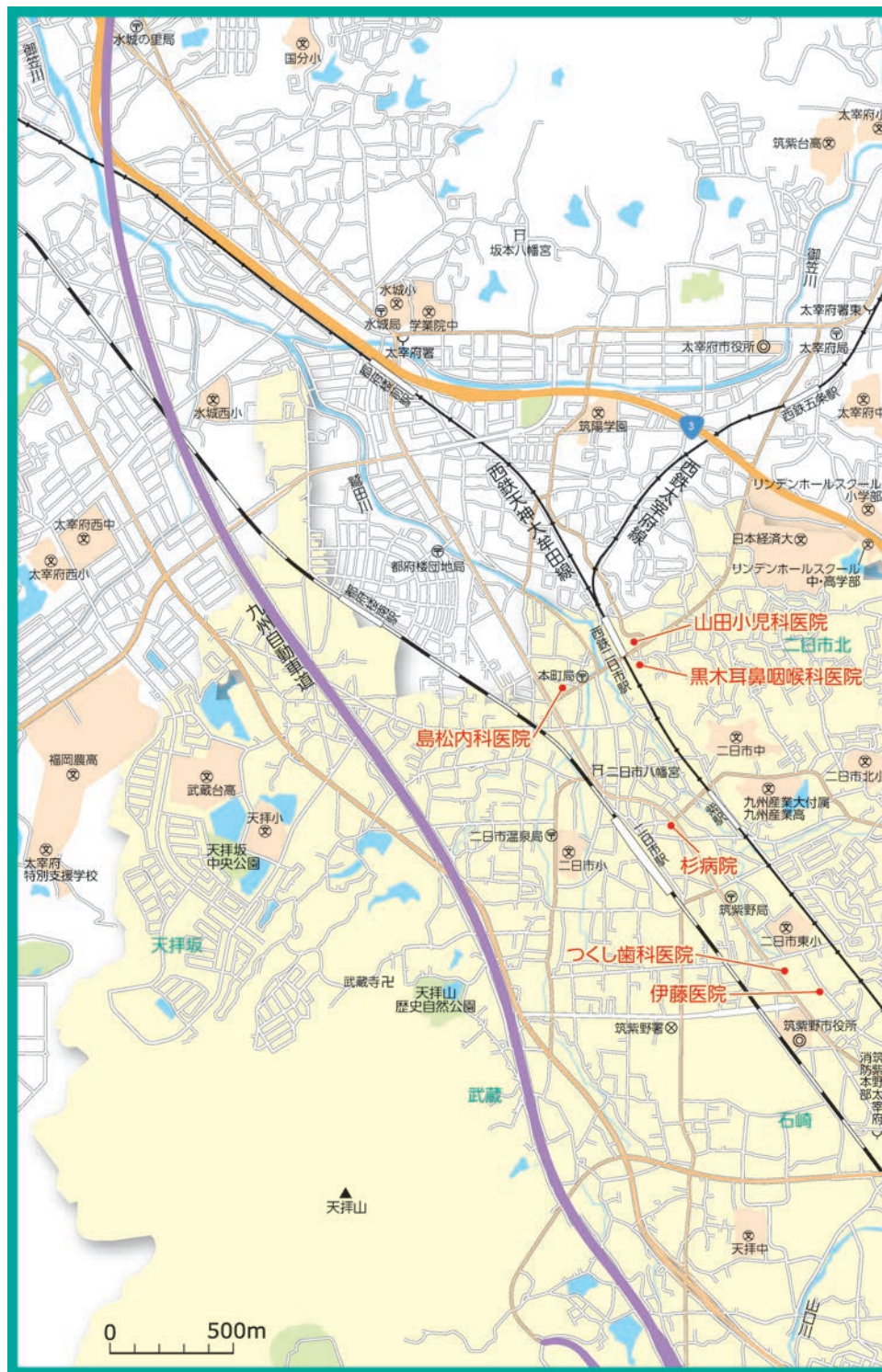




医療機関MAP [北部1]

病院・医院・歯科・薬局・薬店



※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。



生活ガイド





医療機関MAP [北部2]

病院・医院・歯科・薬局・薬店



※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
 ※ここは有料広告掲載ページです。



生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

- | | | |
|--|--|---|
| 1 毎日朝食を食べている <input type="checkbox"/> | 4 たばこは吸わない <input type="checkbox"/> | 7 自覚的なストレスはそんなに多くない <input type="checkbox"/> |
| 2 1日平均7～8時間は眠っている <input type="checkbox"/> | 5 定期的に運動・スポーツをしている <input type="checkbox"/> | 8 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない
(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下) <input type="checkbox"/> |
| 3 栄養バランスを考えて食事をしている <input type="checkbox"/> | 6 労働は1日9時間以内にとどめている <input type="checkbox"/> | |

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
 7～8:良好 5～6:中庸 0～4:不良



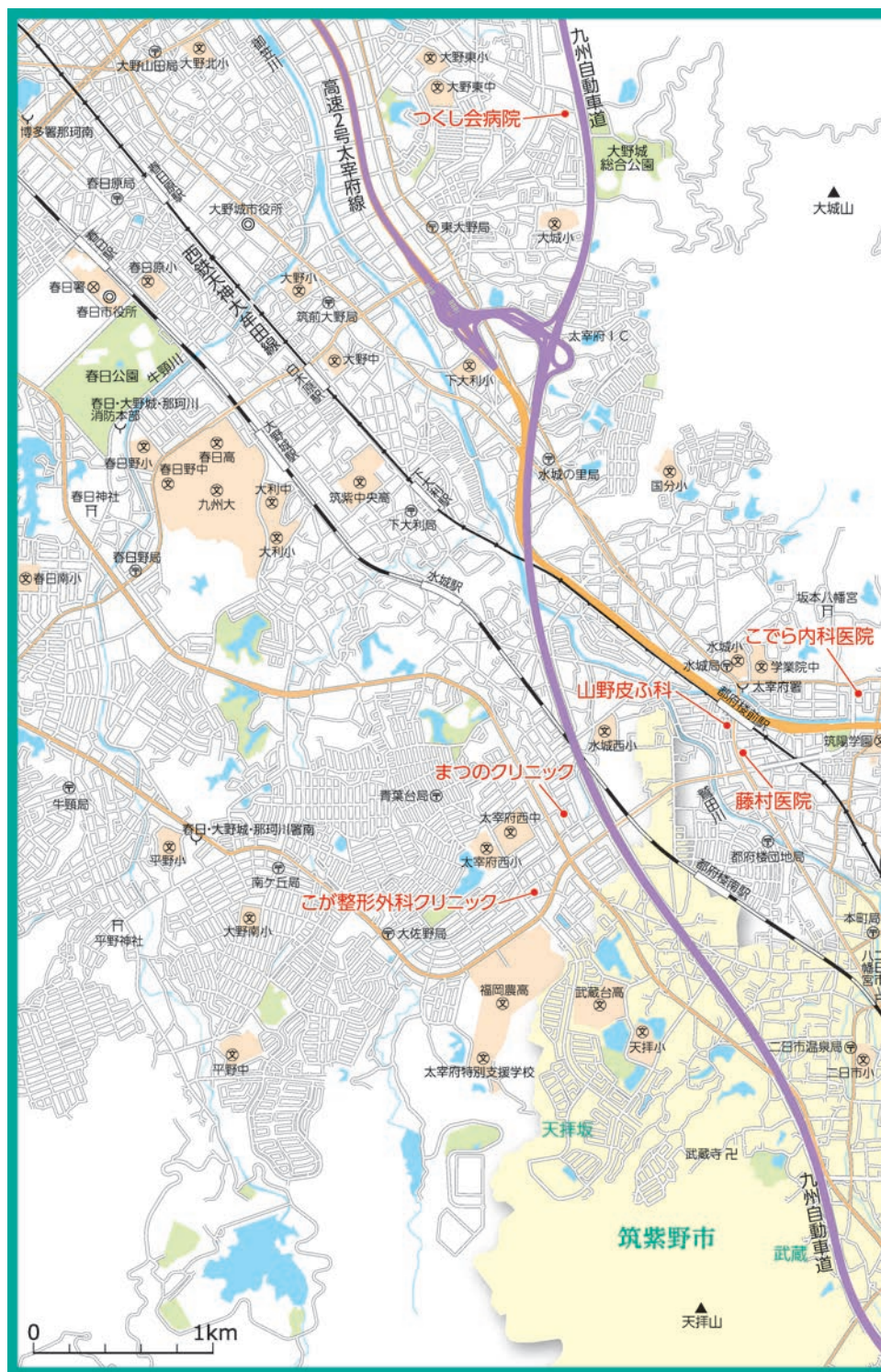
生活ガイド





医療機関MAP [北部3]

病院・医院・歯科・薬局・薬店



生活ガイド



※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
 ※ここは有料広告掲載ページです。



気持ちよく眠りにつくために

眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



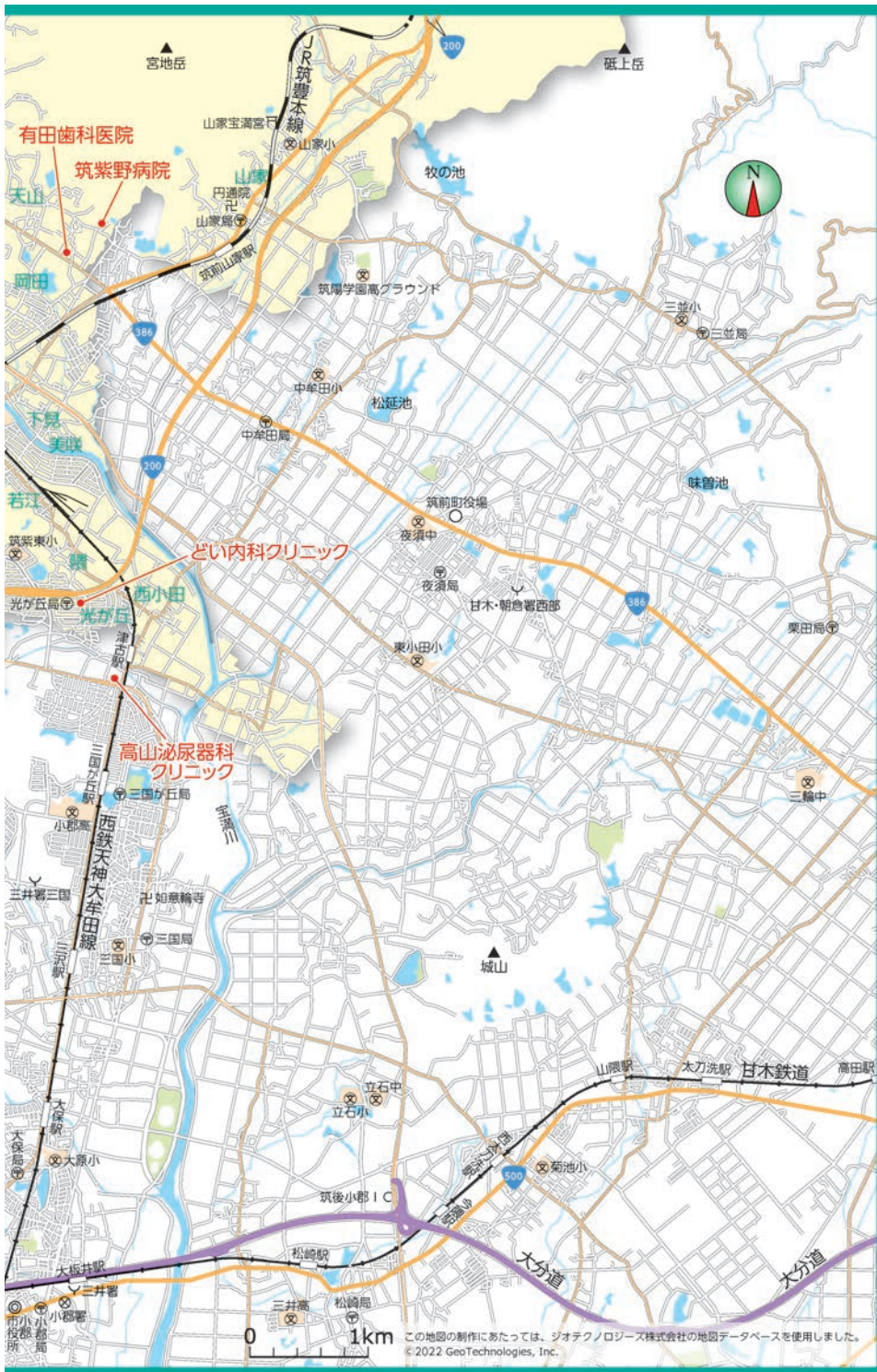


医療機関MAP [南部1]

病院・医院・歯科・薬局・薬店



※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。



気持ちよく眠りにつくために

寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事も就寝の2時間前までにすませましょう。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は5～6時間前から、また、たばこも控えましょう。



生活ガイド

