

# チャレンジカード

名前: \_\_\_\_\_

14日間ご自身で決めた目標に取り組んでみましょう。

私は14日間 \_\_\_\_\_ に挑戦します。

～利用方法～

- ①目標を決める。例:「禁煙をする」「節酒をする・休肝日を週に2日設ける」「間食をやめる」「体重計に乗る」など
- ②取り組むことができた日には○印、できなかった日には×印をつけましょう。
- ③このカードとともに応募用紙を保健課へご持参いただくと、ポイントシールをその場で貼ります。

実施期間

開始日: 月 日～終了日: 月 日

実施した日に○をつけてください。

※10日間以上、取り組めていることがポイントを上上げる条件となります。

例				
1日目	2日目	3日目	4日目	
○	○	×	○	

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目

-----切り取らないでください-----

## 【禁煙に挑戦!】 たばこは百害あって一利なし!

禁煙することで健康改善効果についても明らかにされており、肺がんをはじめ様々な病気のリスクが禁煙後の年数とともに確実に低下していきます。

今すぐ禁煙を行うことが生活習慣病等の予防に重要です。

\*\*\*喫煙による健康への影響\*\*\*

**動脈硬化を促進**…たばこには有害物質が多量に含まれており、これらの物質が血管を傷つけ動脈硬化を促進し脳卒中や心筋梗塞といった循環器疾患にかかるリスクを高めます。

**がん**…たばこを吸う人は、吸わない人に比べ肺がんや咽喉がんにかかりやすい。

**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**…たばこなどの有害な空気を吸い込むことで気管支や肺などに負担がかかるため生じる病気です。

**妊娠中**…低体重児や早産・流産のリスクを高めます。

**副流煙**…副流煙による受動喫煙で吸わない人の死亡率も高まります。



## 【節酒に挑戦!】

お酒を減らすことで、いいことがあります。

- 血圧が下がります。
- 血糖値が下がります。
- 体重が減ります。
- 尿酸値が下がります。
- 肝機能が改善します。



\*\*\*1日の適正量\*\*\*

種類(アルコール度数)	目安となる量
ビール(5度)	中びん1本(500ml)
日本酒(15度)	一合(180ml)
焼酎(25度)	0.6合(約100ml)
ウイスキー(43度)	ダブル1杯(60ml)
ワイン(14度)	1/4本(約180ml)

## 【適正体重を維持しましょう!】

適正体重を維持することでさまざまな生活習慣病を予防できると言われています。

適正体重=身長(m)×身長(m)×22

