



新年あけましておめでとうございます

日頃のご愛顧を厚く御礼申し上げますとともに、今年一年が最良の年でありますよう、心よりお祈りいたします。

生活チェックからはじめる

「健康元年」

新しい年を笑顔で生き生きと過ごすための基本は、何と言っても健康である事。これまで健康に無頓着だった人も今年を『健康元年』と定めて健康づくりに励んでみませんか？自らの生活習慣をチェックすると、改善すべき点も見えてきます。それを今年目標として、ハッピーな1年を送る為、元気で長生きする為に“自分の健康は自分で守る”を実行しましょう。

生活編

- 毎日、お酒を飲んでいる
- タバコを吸っている
- 朝起きた時に疲れが残っている
- 体重が増えてきている
- 健康診断を定期的に受けていない

食事編

- 1日3食の内どれかを抜く事が多い
- 塩辛いものや味付けの濃いものを好んで食べる
- 食事は10分以内で食べてしまう事が多い
- 外食が多い
- 食事してから寝るまでの時間が2時間以内である

メンタル編

- 自分の意見を言わずに多数派の意見に従ってしまう
- 最近イライラする事が多い
- 分担した仕事をやろうとしない友人に文句を言えない
- 周りの意見に左右されやすい
- 見知らぬ人に道を尋ねる事が出来ない

休養編

- 休日はゴロゴロしている事が多い
- 趣味などの楽しみがない
- 睡眠不足が続いている
- 休日は緩めのスカートやズボンで楽なスタイルで過ごしている
- 忘年会や新年会などの飲み会が続いている

運動編

- 階段よりもエレベーターやエスカレーターを利用する事が多い
- 大した運動量ではなくても毎回筋肉痛に悩まされる
- わずかな距離でも車やタクシーを利用する
- バスや電車では空席を探す
- 社会人になってからほとんどスポーツをしない

あなたのチェック結果は？



の数が20~25個の方

【生活習慣病への道、まっしぐら】(T_T)
生活習慣病の要因をたくさん抱えています。今のままの生活を続けていると、様々な病気を引き起こします。

の数が13~19個の方

【健康に黄信号が点滅】(. _ . ;)
生活習慣病への階段を1段ずつ登っています。眠っても疲れが取れなかったりしませんか？不摂生な生活も一因です。

の数が7~12個の方

【油断せずに健康維持に努めて】(^ v ^)
今のところ問題はありませんが、油断は禁物。健康的な生活を心がけて健康維持に努めるようにしましょう。

の数が0~6個の方

【そこそこ安心タイプ】(*.^.^*)
健康意識は高いようです。美容や健康の為には、あなたに合った生活習慣を見つけ、長期に渡って続けていきましょう。

健康づくりの主役はあなたです

チェックの結果はいかがでしたか？日本人の死因のトップ3である、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、その名のとおり不規則・不健康な生活習慣の積み重ねで起こります。チェック項目が多かった方は、生活習慣病になるリスクが高いので注意が必要です。一つずつ改善していきましょう。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！