◆もくじ◆

健康記録編



○健診結果を確認してみましょう …… 4
○健康診査記録…… 5
○がん検診記録…… 6
○健康づくりセルフチェックカレンダー …… 7

からだ編



○肥満チェック …… 21
○メタボリックシンドロームとは？ …… 22
○内臓脂肪がふえると … ！ …… 23
○動脈硬化はこうしておこる …… 24
○脂肪肝とは？ …… 25
○糖尿病ってどんな病気？…… 26
○わたしは糖尿病なのだろうか？ …… 27
○糖尿病にはどんな症状があるの？…… 28
○あなたは大丈夫 !? 食後高血糖…… 29
○脂質異常症ってどんな病気？…… 30
○わたしの血圧はどの段階？ …… 32
○家庭で血圧測定するときのポイント …… 33
○慢性腎臓病（CKD）とは？ …… 34
○慢性腎臓病（CKD）の重症度分類 …… 35
○尿検査で蛋白尿が出た方は？ …… 36
○尿蛋白（尿アルブミン）定量検査の重要性 …… 37
○尿潜血にも注目！ …… 37
○高尿酸血症とは？ …… 38
○COPDとはどんな病気？ …… 39

栄養編



○食事のきほん …… 41
○6つの基礎食品からバランスよく食べましょう …… 42
○エネルギー摂取量の目安 …… 43
○主食の目安…… 44
○主菜の目安…… 45
○副菜の目安…… 46
○野菜の効果…… 46
○果物の目安…… 47
○調味料の目安（１日）…… 47
○減塩のポイント、含まれる塩分量 …… 48
○含まれる「あぶら」、尿をアルカリ化・酸性化させる食品…… 49
○栄養素が血糖に変わる速度 …… 50
○飲み物…… 51
○アルコール …… 51
○おやつに含まれる砂糖・脂質の量 …… 52
○栄養成分表示をみましょう、外食時のメニューの選び方 …… 53

運動編



○健康づくりにおける身体活動・運動の重要性 …… 55
○健康づくりのための運動 …… 56
○今よりも少しでも多く身体を動かそう！ …… 57
○運動の強度 …… 58
○運動の頻度・時間 …… 58
○運動の時間帯 …… 59
○運動はなぜ必要か？（糖代謝編） …… 60
○運動時の注意点 …… 62
○長続きのためのコツ …… 62
○ロコモとは …… 63
○ロコチェック …… 64
○ロコモを防ぐロコトレ …… 65

歯　編



○あなたの「歯」は健康ですか？ …… 68
○歯周病はどのように進行する？ …… 69
○歯周病を予防するには？ …… 70
○歯みがきのポイント …… 70
○歯周病と糖尿病の関係 …… 71

たばこ編



○たばこの健康への影響 …… 73
○たばこの煙にご用心 !! …… 74
○ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS） …… 75
○禁煙外来を受診してみましょう …… 76

徳島市　健康づくり事業のご案内



○健康相談 …… 78
○生活習慣病予防出前講座 …… 79
○がん検診、COPD啓発推進事業 …… 80
○特定健康診査 …… 81
○特定保健指導、歯科検診 …… 82
○ウォーキングマップ、ホームページのご案内 …… 83