

# ◆ も く じ ◆

## 健康記録編



トクシイ

○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



トクシイ

○肥満チェック	22
○メタボリックシンドロームとは？	23
○内臓脂肪がふえると…！	24
○動脈硬化はこうしておこる	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



トクシイ

○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