



アクション3 休養



ひとやすみ
のススメ

ホッと一息 ついてみよう



このままではいけない！

「仕事に追われてなかなか休めない」「月曜日がくるのがユウウツ」
「育児や介護で自分の時間がとれない」
「疲れがとれない」
区民の多くがストレスを感じています。



やってみよう！

- 休養の基本は毎日の睡眠
十分に睡眠をとりましょう
- 昼休みに15分程度の仮眠
作業能率が改善します
- 自分に合ったリラックス方法をみつけてみましょう
(入浴、アロマ、音楽を聴く etc)
- 趣味で積極的に気分転換
(ハイキング、映画鑑賞など楽しくできることを探す)



がんばりすぎに要注意、
「休むこと」を
意識しよう。



アクション4 喫煙・飲酒



マイナス
のススメ

思い切って 減らしてみよう



このままではいけない！

たばこ

たばこを吸っている男性の肺がん死亡率は吸っていない人の約4.5倍。
たばこはがん以外にも、心筋梗塞や脳卒中も引きおこします。
1日1箱を20年、たばこ代だけで約317万円です。

酒

知らず知らず飲みすぎていませんか？
飲みすぎは肝臓障害、すい炎、糖尿病、がん、脳の障害…
さまざまリスクがあります。大田区でも、たとえば40代男女の
約1/4が生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいます。



やってみよう！

たばこ

- 吸う人も吸わない人も、たばこのリスクを正しく知りましょう
- ニコチン依存度チェックはこちら→
- ガムやニコチンパッチなどを使って禁煙
- 禁煙外来の活用（禁煙外来マップあります）

禁煙は
やったもの勝ち



2~3日おきの
休肝日も大事です。

酒

- お酒を楽しむために、適正飲酒量を知りましょう
たとえば、7%の缶チューハイ（350ml）だと男性は1日1本、
女性はその半分です
- 飲酒のセルフチェックはこちら→



がんばりすぎに要注意、
「休むこと」を
意識しよう。



プラス アクション 健診・検診



今年の健診・検診はお済みですか？
年に1回カラダのチェック！



このままではいけない！

「なんとなく受けていない」「忙しくて時間がない」
「まだ若いし大丈夫」
受診しない理由を正当化していませんか？
区の死因別死亡順位の1位はがん！
でも、半分以上の区民が検診をうけていません。



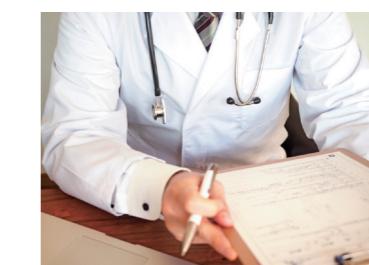
やってみよう！

- 自覚症状がなくても若いうちから受診

- 自分が受けられるものを確認

大田区健康診査・特定健康診査・
長寿健康診査・39歳以下基本健康診査・
がん検診・成人歯科健康診査など

くわしくはこちら→



区の助成により、わずかな
自己負担金で受けられます。
たとえば大腸がん検査なら検査費用
3,200円のところ200円で受けられます。*

*令和元年度の場合