【階段表示の例文】

（内容）

A　運動　（A-1 毎日プラス 10 分の運動　A-2 カロリー表示）

B　がん予防

C　食事(C-1 カロリー表示　C-2 食品の塩分含有量　C-3　飲酒量の目安(1 日あたり純エタノール量 23g 程度))

A-1 運動（毎日プラス 10 分の運動）

1	毎日プラス 10 分の運動で生活習慣病のリスクは低下する
2	歩く　筋肉約 260 種類を使う
3	筋力強化で姿勢＆スタイル UP
4	今日は階段を利用しよう!!
5	細切れ時間を利用したプラス 10 分の運動
6	意識的に身体を動かそう！早歩き・歩幅を広げる
7	いつでもどこでもできる健康づくり
8	長時間の座りすぎ　意識して減らそう
9	30 分～1 時間に 1 回は立ち上がってからだを動かそう
10	毎日 10 分の早歩きは立派な運動です
11	好きな音楽 3 曲で♪プラス 10 分 楽しく 1000 歩
12	毎日プラス 10 分の運動効果 ☺
13	毎日プラス 10 分の運動効果☺
14	生活習慣病のリスク 3.6%　がんの発症 3.2%
15	死亡リスク 2.8%
16	高血圧・糖尿病・心臓病・脳卒中・がんのリスク
17	心臓・肺の働きの強化
18	体重コントロール ⇒ 体脂肪
19	筋力の維持・向上　⇒ 体力
20	骨粗しょう症の予防
21	自己免疫力の向上 ⇒　感染に対する抵抗力
22	血流の促進⇒腰痛　肩こり　冷え性の改善
23	脳の活性化で集中力　質の高い睡眠・深い眠り
24	ストレス解消 ⇒ 気分転換

A-2　運動（カロリー表示）

No.	内　容
1	100kcal の運動(目安)（体重 70 kgの人）
2	ボウリング 27 分　ゴルフ(クラブを運ぶ）19 分
3	ラジオ体操 20 分　バドミントン 15 分
4	卓球 20 分

B　がん予防

No.	内　容
1	2 人に 1 人ががんになる時代
2	元気でも「もしも」のためですがん検診
3	早期がんなら 9 割が治ります☺
4	乳がんは 30 代から増加します
5	子宮がんは 20 代で急増中

C-1　食事（カロリー表示）

No.	内　容
1	100kcal の食品（目安）チョコレートケーキ 1/5
2	ホットケーキ 1/5 枚　　クッキー2 枚
3	みたらし団子 4/5 本　　アイス 1/2 個
4	ミックスピザ 3/5 枚
5	サイダー1/2 本　　コロッケ 1/2 個

C-2　食事（食品の塩分含有量）

No.	内　容
1	食品の塩分含有量
2	みそ汁 1 杯 1～2 g
3	ラーメン 1 杯 5～7 g（汁を残せば 2～3 g）
4	カレーライス 1 人分 3～4 g
5	スパゲティ 1 人分 2.5～3 g
6	ハンバーガー1 個 2.2 g
7	インスタントスープ 1 袋 1.2 g
8	食塩 8 g　　大さじ 1/2

C-3　食事（飲酒量の目安（1 日あたり純エタノール量 23g 程度））

No.	
1	飲酒量の目安（1 日あたり純エタノール量 23g 程度）
2	日本酒 1 合（180 cc）
3	ビール大瓶（633ml）1 本
4	焼酎・泡盛(原液)2/3 合
5	ウイスキー・ブランデーダブル 1 杯
6	ワインボトル 1/3 程度

D　その他

No.	
1	すこやかな　挨拶とともに
2	1 日に 6～7 分の階段昇降で　心臓病・脳卒中のリスクは低下する
3	階段利用出養う　5　の力

4	①観察力 今日の体調はどうですか？
5	②分析力 何が体調を左右したのでしょう？
6	③柔軟性 体調に合う運動・食事量は？
7	④判断力 決 いつ・どこで実践しますか？
8	⑤行動力 考えたことが実行できてますか？