



# なごや健康 ハンドブック

## 1 眠りところ

- (1) 健やかな眠りの意義
- (2) 昼間の眠気
- (3) 不眠症
- (4) こころの絆創膏

## 2 お酒

- (1) アルコールと依存
- (2) 若者の飲酒と健康

## 3 たばこ

- (1) たばこの害
- (2) 若者の健康と喫煙
- (3) 禁煙の効果
- (4) 受動喫煙に合わないために

## 4 生活習慣病

- (1) 糖尿病
- (2) 循環器疾患
- (3) メタボリックシンドローム

## 6 歯とお口

- (1) むし歯
- (2) 歯周病
- (3) 噛み合わせと歯並び
- (4) お口にも筋トレが大切

## 5 体重

- (1) 健康的なダイエット
- (2) ロコモティブシンドローム

## 7 栄養

- (1) 食事バランスガイド
- (2) 健康な食事とは

「明日を変える!」新・健康習慣

