

た せつ 多接で健康生活を 楽しみましょう

「多接」とは、多くの人・物・事に接することを意味します。
仕事や趣味でやりがいを見つけたり、家族との団らんや人との交流で、
日々を楽しく過ごすことが心身に良い刺激を与え、生きる活力となります。

あなたの多接タイプは？

Start!

休日は家で
過ごすことが
多い？

No

週に2日以上、
運動をして
いる

Yes

年に2回以上
旅行に行く

Yes

アクティブ型

スポーツ、旅行、部屋の模様
替え、カラオケ、ショッピング、
山登り、ドライブなど

1人の時間が
落ち着く

No

なるべく
歩くよう意識
している

No

おしゃべりが
好き

Yes

コミュニケーション型

家族の団らん、お茶会、飲み会、
音楽活動(音楽)、SNS交流、
サークルなど

1人の時間が
落ち着く

No

なるべく
歩くよう意識
している

No

おしゃべりが
好き

Yes

絵画や陶芸
など創作活動
に興味がある

No

よく読書を
している

No

グルメ情報が
気になる

Yes

娯楽型

食べ歩き、ゲーム、料理、
コンピューター、
スタンプラリーなど

絵画や陶芸
など創作活動
に興味がある

No

よく読書を
している

No

グルメ情報が
気になる

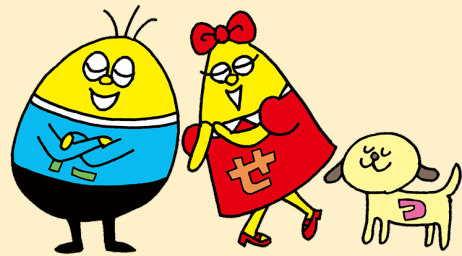
Yes

アート型

絵画、音楽、ガーデニング、
美術館巡り、陶芸、料理、
カメラ、お化粧品など

リラックス型

読書、音楽(聴く)、散歩、
コレクション、映画鑑賞
など



全国生活習慣病予防月間スローガン2016

人

・物・事

健康長寿
出会い重ねて

最優秀賞

(おさぼろ・大阪府・51歳・会社員)

人

と人

健康寿命
つながり延びる

優秀賞

(新しい朝・埼玉県・44歳)

生

き生きと

健康長寿
多接から

優秀賞

(くりかず・群馬県・22歳・学生)

や

つてみたい
思った瞬間

優秀賞

(きんぎょ・宮崎県・53歳・医療職)



2月は全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>