

# 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

Yes

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

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

Yes

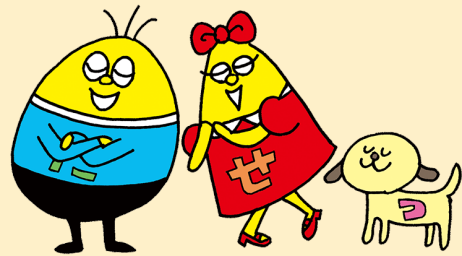
## アート型

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

Yes

## 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

出会い重ねて  
健康長寿

最優秀賞

(おさぼろ・大阪府・51歳・会社員)

人

と人

つながり延びる  
健康寿命

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  
思っただ瞬間

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

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>