

ここにご紹介しているのは、内容の1部です。



# 5つの分野の取り組み

いつまでも健康で幸せな日々を過ごすために、ひとりひとりが取り組める内容になっています。



## ① 栄養

### 1. 1日の始まりは朝ごはんから

- 10分早起き。何か食べることから始める。

脳へのエネルギー補給

### 2. 間食は果物、牛乳、手作りのもので

- 菓子類の買い置きをしない。買った物は目に見えない所で保管する。
- 菓子類よりも果物や牛乳を選ぶ。

身体リズムを整える

体温を上げる

太りにくくする



朝食は1日の活力源です！

### 3. うす味は減塩の第1歩

- 食卓に醤油・塩を置かないようにする。

食材の味を活かし、減塩に一工夫を！



個人差はありますが、1日にお酒1～2単位が適量です。

### 4. からだに良いアルコールの量を知る

- 週に1～2日、休肝日をつくる。
- 1日の飲酒量を決めて飲む。

お酒1単位			
ビール	清酒	ワイン	焼酎
大瓶1本	1合	1/3本	0.6合

### 5. 家族みんなで楽しく食事づくり

- 作ってくれた人には感謝の気持ちを伝える。

Thank you



## ② 運動

### 1. 生活の中で、今よりちょっと多めに体を動かす

- 運動するための「自分の目標！」を持つ。

「時間がない」という人は、まずは10分から歩いてみましょう。



### 2. 楽しい運動で理想のカラダづくり

- 自分の適正体重や体脂肪を知る。

「肥満」は様々な生活習慣病を引き起こす、万病のもとです！



## ③ 休養



### 1. ぐっすり眠って毎日リフレッシュ！

### 2. ストレスを上手に解消！溜め込まない

### 3. ひとりで悩まず打ち明ける！

何かありましたら、

保健センターげんき荘  
相談専用電話  
72-7117



## ④ 歯科

### 1. 食べた後の口腔ケア！「磨いていない」人はまず磨く

- 朝・昼・晩 必ず磨こう 歯と歯ぐき。

特に、夜はしっかりと磨きましょう！



### 2. 磨いている人は、「磨いた」を「磨けた」にする

- デンタルフロスや歯間ブラシを使う



### 3. 健診を受けて、いつまでもおいしく食べる

- 年に1回必ず歯科健診を受ける



## ⑤ 健診・医療



### 1. 10年後の自分や家族のために、若いうちから行こうよ健診(検診)

- 年に1回健診を受ける。
- 家族や周りの人に健診を受けたか、声をかける。

健診(検診)は年に1回のからだの通知表です。自分や家族の健康を正しく知り、生活内容を振り返ってみましょう。

