



かまくら 健康づくり10が采

61歳以上向け



1

健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

- ★自分のからだどこころに意識を向けよう
- ★年に1回は健診(検診)を受けて、からだの状態を確かめよう

2

“バランスよい”食事で維持していこう わたしのからだ

- ★一日3食 食べることを意識しよう
- ★毎食、主食・主菜・副菜がそろうように心がけよう

3

運動は 毎日こまめに時々しっかり

- ★エレベーターやエスカレーターより階段を使おう
- ★いつもの生活に+10分(約1000歩)歩こう



4

自分らしく 生きがい やりがいい塩梅

- ★自分に合ったストレス解消法を持とう
- ★困ったときには、一人で抱え込まずに誰かに話そう

5

目覚めがスツキリ! は“元気のもと”

- ★日中、できるだけ からだを動かそう
- ★自分に合った睡眠リズムで、しっかり休もう

6

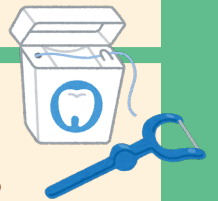
呑むならば 上手に飲んで 百薬の長

- ★お酒の適量について知ろう
- ★週2回は休肝日を作ろう(まずは週1回から!)

7

考えて! その煙 あなたの周りも 吸わされている

- ★子どもや妊婦の周りでは吸わない
- ★禁煙にチャレンジしている人を応援しよう



8

あなたもわたしも いくつになっても “歯はいのち”

- ★歯間清掃具(デンタルフロス等)の使用を習慣化しよう
- ★年1~2回は、歯科医院を受診し、歯と歯ぐきのチェックをしよう

9

向こう三軒両隣 あいさつ かわして 顔みしり

- ★家族・近所・職場などであいさつをしよう
- ★地域のイベント・サークル・サロンや町内会活動に参加しよう

10

健康寿命 伸ばして元気に いきいきと

- ★健康づくり計画の中から、自分にできそうなことを探してみよう

