



かまくら健康づくり 10 か 条



青年期・壮年期(40歳～60歳)

高年期(61歳～)

【健康管理】

1 条 健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

- 自分のからだと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



【食生活・栄養】

2 条 “バランスよい” 食事で つくっていきこう わたしのからだ

- 1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こころがけよう



【健康管理】

1 条 健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

- 自分のからだと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



【食生活・栄養】

2 条 “バランスよい” 食事で 維持していきこう わたしのからだ

- 1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こころがけよう



【身体活動・運動】

3 条 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



【こころ】

4 条 ありのまま 生きがい やりがい いい塩梅

- 自分にあ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



【身体活動・運動】

3 条 運動は 毎日こまめに 時々しっかり

- いつもの生活に+10分(約1000歩)歩こう



【こころ】

4 条 自分らしく 生きがい やりがい いい塩梅

- 自分にあ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



【休養】

5 条 目覚めがスッキリ!は “元気のもと”

- 寝る直前は、スマートフォンやパソコンを使わないようにしましょう
- 休日も、生活リズムを崩さないようにしましょう



【お酒】

6 条 呑むならば 上手に飲んで 百薬の長

- 自分の適量について知ろう
- 週2日は休肝日をつくろう



【休養】

5 条 目覚めがスッキリ!は “元気のもと”

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



【お酒】

6 条 呑むならば 上手に飲んで 百薬の長

- 自分の適量について知ろう
- 週2回は休肝日をつくろう



【たばこ】

7 条 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
- ニコチン依存症について知ろう
- 禁煙にチャレンジしている人を応援しよう



【歯】

8 条 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



【たばこ】

7 条 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
- ニコチン依存症について知ろう
- 禁煙にチャレンジしている人を応援しよう



【歯】

8 条 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



【コミュニケーション】

9 条 向こう三軒両隣 あいさつかわして 顔見知り

- 家族・近所で「おはよう」
- 地域のイベントや町内会活動に参加しよう



【コミュニケーション】

9 条 向こう三軒両隣 あいさつかわして 顔見知り

- 家族・近所で「おはよう」
- 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 条 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



10 条 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

