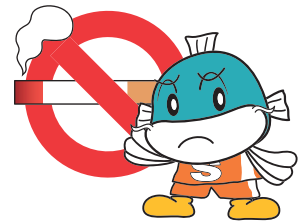
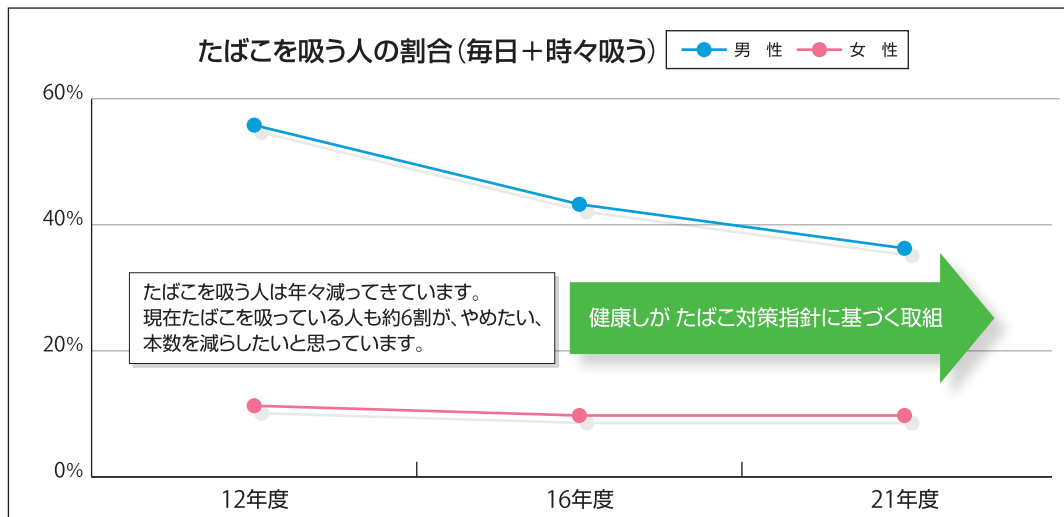


たばこを吸う人は減ってきました



みんなで健康いきいき!

健康いきいき 10か条

- ① 塩分ひかえて、高血圧予防(塩分1日平均 男性なら9.0g未満、女性は7.5g未満が目標)
- ② 野菜不足は、あとトマト半分(野菜はあと100gたりません)
- ③ 1日1度は、体重計にのろう(適正体重=身長(m)×身長(m)×22)
- ④ 毎日なら、10分間のはや歩き(10分間は約1000歩)
- ⑤ もう30分早く寝よう(睡眠不足は万病のもと)
- ⑥ たばこの影響知ってわかって禁煙・分煙(たばこは、がん・脳卒中・心臓病などの原因になります)
- ⑦ お酒をのむならほどほどに(1日平均、ビールなら500ml、日本酒なら1合程度が適量)
- ⑧ しっかり歯磨き 8020(60歳で24本以上、80歳で20本以上自分の歯を残そう)
- ⑨ 受けよう健康診断(自分の身体の調子を知ろう)
- ⑩ よい趣味と素敵な出会いで健康いきいき(趣味や人・自然との出会いは、人生を豊かにします)



提案します! 家族みんなの健康づくりテーマ

ぼくとわたしの健康づくり

早寝早起き。好き嫌い無くして楽しい食事。おやつは時間と量を決めて食べよう。

お兄さんの健康づくり

朝ごはんしっかり、野菜もたっぷり。そろそろ体重に気をつけよう。

お姉さんの健康づくり

キレイは健康が基本。無理なダイエットやタバコはやめよう。

お父さんの健康づくり

ストレスためず、お酒は適量に。タバコはやめよう。

お母さんの健康づくり

自分の健康のために適度な運動と食事を。そして、いつまでも若く、美しく。

おじいさんとおばあさんの健康づくり

趣味を生かして楽しい毎日を過ごそう。