

元気とめ! 健康づくり宣言



さあ 踏み出そう
健康への第一歩
令和2年2月1日宣言

運動 一. 動かそう! 歩こう! あと10分

おとなも子どもも、自分に合った運動を暮らしの中に取り入れます。

10分でプラス1,000歩! 子どもと一緒に♪ お家で簡単トレーニング みんなでウォーキング!

栄養 一. 適塩! プラス野菜あと一皿

“とめ”の恵みを活かして、もう少しうす味を意識しバランスのとれた食事を楽しめます。

食塩摂取目標量(1日)
男性7.5g未満 女性6.5g未満

野菜を食べよう! 1日に副菜5皿(350g)

主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく

たばこ 一. めざせ受動喫煙ゼロ! めざそう禁煙

たばこが健康に及ぼす影響について正しく知り、自分も大切な人もたばこの煙から守ります。

禁煙 禁煙でがん・生活習慣病を予防! 禁煙外来も利用しましょう!

分煙 副流煙の害は喫煙者よりも大きい! 喫煙ルールを守り、受動喫煙を予防しましょう。

妊娠中の喫煙は孫の代まで影響するともわれています。

歯と口 一. しっかり歯みがき! 年に1度は歯科健診

むし歯や歯周病を予防して、お口からの健康づくりに努めます。

セルフケア 毎日のはみがきをしっかりと
根元の歯垢までしっかり 糸ようじ・歯間ブラシも活用しましょう

プロケア 歯石の除去、歯のクリーニングなど自分ではできない専門的なケアも忘れずに

お酒 一. ノンアルDay! 週2日

適度な飲酒と休肝日で、こころとからだを健やかに保ちます。

お酒を飲まない日を決める

週に2日は「休肝日」をつくり、飲酒量を減らしましょう。

1日のお酒の適量(アルコール量20g)
※女性や高齢者、少量のお酒で赤くなる人は、より少ない量(半分程度)にしましょう。

ワインなら2杯弱(200ml) 日本酒なら1合(180ml) チューハイなら1缶(350ml) ビールなら中瓶1本(500ml) 焼酎(25度)なら0.6合(100ml)

健診 一. 活かそう! 健診結果を生活に

健診結果を生活習慣の振り返りに活かし、自分の健康を守ります。

結果をよく見る → 運動・食生活等を見直す → 特定保健指導を受ける → 受診する

こころ 一. つながろう! あいさつと笑顔で

家族や地域の人とのふれあいを大切に、こころの健康を保つように努めます。

あいさつとにっこり笑顔で声をかけあって、人と地域とつながり、支えあいの輪を広げていきましょう。

増やしたい! こんなひと言

こんにちは ありがとうございます
お変わりありませんか? お世話様です