

アルコール

お酒は1合まで、休肝日は週2回
未(り)成年にはすすめない
1日にいずれかひとつがめやす



歯の健康

歯の健康は、
毎日の歯みがきと、食習慣の見直しから

8020 ~80歳になっても歯を20本残して、何でもおいしく食べよう~

歯みがき おやつ

アメ・ジュース・スポーツドリンク要注意。だらだら飲食しないで！ 歯がとげちゃうよ~

定期歯科健診 痛くなくても、歯医者さんに！ 定期的に「歯と歯ぐきの健診」と「歯石除去」

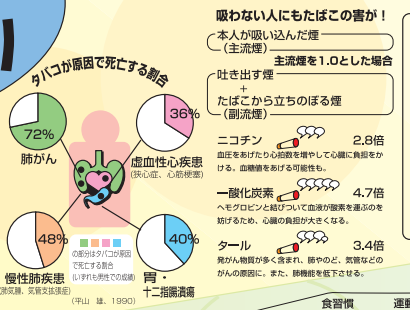
フッ素を使う

小学3年生までは大人が仕上げみがき 歯間清掃で、息さわか！

生涯の健康づくり おとな編

たばこ 妊婦中・授乳中の人 飲まないで、吸わないで!! 未成年の人 飲まないで、吸わないで!!

分煙、そして禁煙へ たばこはいろいろな病気を招きます



禁煙を成功させる秘訣

本人が強い意志で (主流流) 主流流を1.0とした場合

ニコチン代替療法

ニコチンガム 2.8倍
一酸化炭素 4.7倍
タール 3.4倍

禁煙について知りたい方は 健康増進課 381-9059 までご相談ください。

わたしの取り組み目標

わたしは健康づくりのために、
に取り組みます。 平成 年 月 日

描いてみよう!
5年後・10年後の「健やかなたし」「元気なまち」

生活習慣病 見直そう生活、受けよう健(検)診

5つの生活習慣

喫煙 食習慣 運動習慣
飲酒 休養

生活習慣病

- 高血圧症
- 糖尿病
- 脂質血症
- 歯周病 等
- がん
- 脳卒中
- 心臓病

自分自身をきちんと知ろう
自分の生活習慣を振り返り、よいところ、見直すところを覚えていきましょう。

自分の体は自分で守ろう
定期的健康診断を受け、かかりつけ医を持ちましょう。
健康手帳を活用し、指摘された事項(高血圧症・高血圧疾患・糖尿病等)については、積極的に医師と交際しましょう。

栄養・食生活

楽しく・おいしく・バランスよく

朝食をとりましょう

夜遅い時間の飲食を控えましょう

楽しく食事出来る時間を設けるように心がけましょう

適正体重を知りましょう

- 適正体重の出し方
適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22
- BMIの出し方
BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、肥満を測る目安として、よく使われる体格指数です。もっとも病気にかかりにくいリスクがBMI=22前後といわれています。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

25以上	肥 満
18.5以上~25未満	正常値
18.5未満	や せ

バランスがとれた食事を心がけましょう

ご飯やパンなどの「主食」
肉や魚などのおかず「主菜」
野菜中心のおかず「副菜」
この組み合わせを食事の基本にしましょう!!

身体活動・運動 歩くことから健康を

あと1,000歩歩こう!
気の合う仲間・家族で体を動かそう

歩幅は広めに、大まかにリズムで歩く。 肩の力を抜いて、ひじは直角程度に。 背骨を伸ばして、重心は後ろ。 上体を揺らす、重心は後ろ。 つかつかから着地し、つま先で蹴り出す。

これだけ食べたらこれだけ運動を!

80kcalの摂取量の目安	80kcalの消費量の目安
ごはん <55g>	軽く半分
どらやき <28g>	2/5切れ
大福もち <34g>	1/2個
あんぱん <30g>	1/3個
缶コーヒー <175ml>	7分目
缶ジュース <180ml>	6~7分目

ジョギング (120分分) 男14分 女18分
急ぎ足 男25分 女31分
家事一般 (そうじ) 男51分 女64分

地域の運動施設を利用しよう。
市の運動施設
総合体育館 355-1110
中央武道館 380-2100

4R 捨てない・汚さない・住みよいウラヤす 資源豊かな未来のために、4Rの推進を!

Reuse リユース 再利用する

Recycle リサイクル 再利用する

Reduce リデュース 少なくなる

Recreation レクリエーション 自分にとって楽しいことを実践しましょう。

Eating 食生活 1日3回、その時の体調に合わせた食事をしましょう。

Sleep 睡眠 12時間には床に入り、十分な睡眠をとりましょう。

Smile 笑顔 笑顔は人間関係を円滑にするだけでなく、体の免疫力を活性化します。

仲間と一緒に生きがいづくり

質の高い睡眠をとるために

- 食事は、床に就く3時間前までにすませましょう。
- アルコールに頼らない。(かえって、深い眠りがとれません)
- 日中に過度な運動を!(できれば日光を浴びて)
- ゆるめのお風呂で、リラクセス!
- やわらかすぎない寝具を選びましょう。

大気汚染 騒音・振動・悪臭

すみやすい社会を目指して! 自転車・公共機関を利用しよう。

悩みごとは早めに相談しましょう。
相談窓口 心配ごと相談 (木曜日 午後1時~3時) 社会福祉協議会 353-2288