

健康長寿うんなん8か条

＜豊かな社会 ・ みんなでつくろう ・ 健康長寿うんなん8か条＞

平成25年3月改正

第1条 見つめ直そう、意識しよう！ 栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜をそろえて、量・質ともにバランスのとれた食事をします
- 欠食をなくし、1日3回楽しく食事をします
- 食塩の摂取を1日8g未満にします

第2条 実践しよう禁煙！ 控えようアルコール！

- 禁煙に努力します
- 未成年者が喫煙・飲酒しないようにします
- 飲み過ぎに注意します

第3条 生活に取り入れよう！ 続けよう！ 運動・体力づくり

- 自分にあった運動をします
- 日常生活で歩くように心がけます
- 体を動かして遊びます

第4条 十分な睡眠と心にやすらぎを！

- 十分睡眠をとります
- ストレスの対処方法をもちます

第5条 めざそう8020！ 歯や口腔を大切に

- 毎食後はみがきをします
- むし歯や歯周病予防のために、定期的に専門家による歯口清掃や歯科保健指導を受けます
- 子どもの時から食事はしっかり噛みます
- むし歯予防のため、フッ化物を利用します
- おやつ時間を決めましょう

第6条 人との交流で寝たきり予防

- 脳卒中の発症・再発を予防します
- 転倒・転落に気をつけます
- 交通事故に気を付けます

第7条 いきがいを持って充実ライフ

- 人生に生きがいを持ちます
- 自分の楽しみや趣味をもちます
- 地域活動やボランティア活動へ積極的に参加します

第8条 年1回各種健診（検診）を受けて健康チェックを！

- 各種健康診断を受けます
- 異常があった場合は早めに精密検査を受けます