

健康いきいき 10か条

- 1 塩分控えて、高血圧予防
(目標：成人1日平均8g)
- 2 野菜不足は、あと100g
(目標：成人1日350g)
- 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分間の早歩き
(10分間は約1,000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
- 7 お酒を飲むならほどほどに
(生活習慣病のリスクを高める量：1日当たり男性2合以上、女性1合以上)
- 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
(健診からはじまる、健康づくり)
- 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。



滋賀県健康福祉部健康長寿課

健康いきいき21

—健康しが推進プラン—

概要版



子どもから高齢者まで

いきいきと元気でこころ豊かな生活が送れる社会

～交流を深め、支え合う、つながりのある社会～

滋賀県