

健康寿命 を延ばすための 4 つの提案

1・2・3・4で健康づくり

「いくつになっても元気」は私たちの願いです

- 1 年 **1** 回の定期的な健(検)診
- 2 週 **2** 回 1 回 30 分「歩こう可児 さんまるに 302」
- 3 毎日 **3** 度のバランスのとれた食事
- 4 社会(**4** やかい)参加で楽しく

年 **1** 回 健診

知る

健診で
気づく

年に 1 回定期的に健(検)診を受け、
生活習慣を見直す機会にしよう！

週 **2** 回 運動

歩く

30 分以上の
ウォーキング(運動)を
続ける

気軽に安全に始められる
しっかり歩いて病気予防！

毎日 **3** 度 食事

食べる

バランスよい食事
で身体をつくる

1 日 3 食、規則正しく食べて
健康な毎日を！

4 やかい 参加

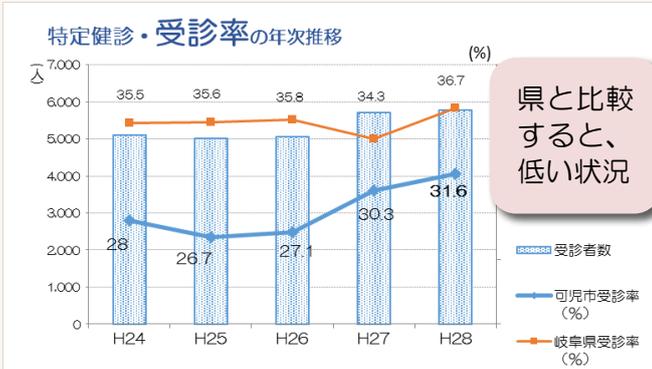
社会

社会と繋がり
健康づくり

社会的な役割を持つことは、生きがいや
介護予防につながります！

年1回の定期的な健(検)診

健(検)診は、病気を早期に発見するだけでなく、病気になる前の異常に気づくことができ、日頃の生活習慣を振り返る機会にもなります。年に1回は健診を受け、より健康な身体づくりにつなげましょう。



健診内容 特定健診/ぎふ・すこやか健診/結核検診/がん検診(胃・大腸・肺・前立腺・子宮頸・乳)/肝炎ウイルス検診/骨粗しょう症予防検診/歯周病検診/ぎふ・さわやか口腔健診

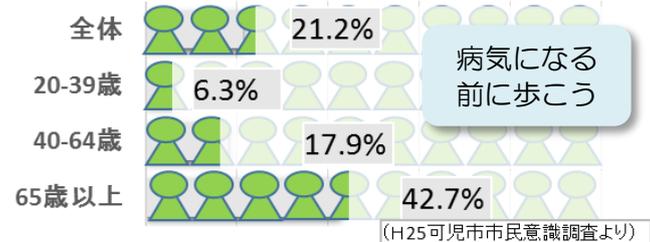
さんまるに

歩こう可児 302

週2回1回30分のウオーキングをしようという市民運動です。誰でも気軽にできるウオーキングで健康度アップを目指しましょう。

週2回1回30分のウオーキング

を実施している人



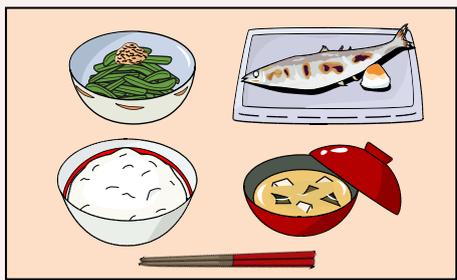
【効果】

- 体力の向上、心肺機能高める
- 糖尿病、高血圧、高脂血症予防、改善
- 肥満予防、改善
- 脳の活性化、ストレス解消



バランスのとれた3度の食事

バランスのとれた食事とは、「主食・主菜・副菜」がそろった食事です。



- 主食 (ご飯・パン・麺など)
- 主菜 (魚、肉、卵、大豆製品など)
- 副菜 (野菜、きのこ、海藻など)

さらにバランスアップ! 1日の食事のどこかでとりましょう



社会(4やかい)参加

仕事や子育てを卒業したあとでも社会の中で一定の役割を持つことで、自分に自信を持って日々を送ることができます。また、人との交流が広がると、生活空間も自然と広がります。

- 地域で展開される活動に参加する
- ボランティア活動に参加する
- 趣味を楽しむ仲間を持つ
- 近所の方と声をかけ合う

など、社会的役割を持ち、人との交流を広げると健康長寿への意欲が向上します。

お住まいの地域で展開されている活動に参加しましょう。



市内サロンのご様子⇒

このリーフレット、健康づくりに関するお問い合わせは・・・

可児市役所 健康増進課・高齢福祉課

電話：0574-62-1111