「いくつになっても世長」でいるための

「一つのボイント



しっかり

1・2・3・4で健康づくり

- 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302」
- 3 毎日3度のバランスのとれた食事
- 4 社会(4ゃかい)参加で楽しく

新たに



2つの「**しっかり**」が仲間入り!

しっかり 歯みがき

食後・寝る前に 歯みがきをする



・歯間部清掃用具を用いて丁寧に! ・定期的に受けよう!専門家によるチェック

しっかり 睡眠

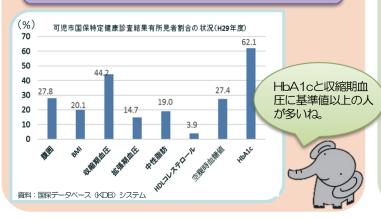
毎日決まった時間に起きる



・昼寝は30分まで!
・日中は適度な運動をしよう
・寝る前の30分はテレビ・スマホを控えて

年1回の定期的な健(検)診

自分自身の健康状態の把握と生活習慣を 見直す機会にしよう!



歩こう可児302

1回30分週2回のウオーキング(運動)を続けよう!

- ◎自分の体力やライフスタイルに合わせた 運動習慣を身につけよう!
- ◎安全で取組みやすいウオーキングを習慣に しよう!

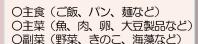


バランスのとれた3度の食事

主食、主菜、副菜のそろった食事を食べよう!



健全な食生活は 生活習慣病予防の第一歩!





社会(4やかい)参加

人と交流して生きがいや健康寿命につなげよう!

◎自分に合ったストレス解消法を実践しよう!

◎人と交流する時間を増やそう!

◎1人で悩まず相談しよう!



食後・寝る前の しっかり歯みがき

歯ブラシ・歯間部清掃用具を使って丁寧に磨こう! 永久歯に生え変わるまで大人が仕上げ磨きをしよう!

CHECK

≪磨き残しの多い部分≫



mm

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目



奥歯のかみあわせの溝

「みんなで達成8020」



決まった時間に しっかり起きる

睡眠の質を高め、こころと身体を元気にしよう!

◎朝、起きたらカーテンを開けて 太陽の光を浴びよう!

◎昼寝は30分以内にしましょう!



◎夕食以降にコーヒーなどカフェインの入った飲み物には注意しましょう!

◎寝る1時間前はリラックスしましょう!

同じ時間に起きよう!

