

「いくつになっても**健康**」でいるための 6つのポイント



けんせう
(健康増進)

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」さんまるに
- 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

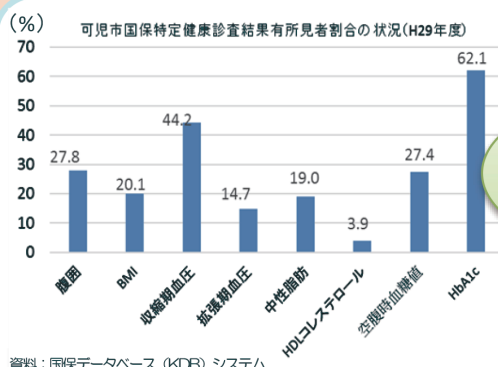
毎日決まった時間
に起きる



- ・ 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！



HbA1cと収縮期血圧に基準値以上の人が多いね。



資料：国保データベース (KDB) システム

さんまるに

歩こう可見302

1回30分週2回のウォーキング(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ォ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！



- 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)

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！

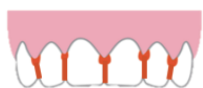


食後・寝る前の しっかり歯みがき

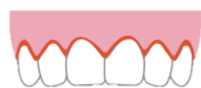
歯ブラシ・歯間部清掃用具を使って丁寧に磨こう！
永久歯に生え変わるまで大人が仕上げ磨きをしよう！

CHECK

《磨き残しの多い部分》



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！

