

Let'sトライ！IMIZUSHI健康8

エイト

～ 8つの行動目標で健康寿命をのばそう～

射水市「**I M I Z U S H I**」の8つの頭文字から始まる行動目標です

I

栄養・食生活



1日5皿の野菜料理で
いみずのACEをねえ！

野菜には、ビタミンA・C・Eや食物繊維が豊富です。野菜たっぷりの食事が生活習慣病を防ぎます。野菜から食べ始めると、血糖の上昇も緩やかに。

M

身体活動・運動



目指そう いつもの生活に
+10の運動を！

運動は、糖尿病や循環器疾患、がん、うつ病、認知症の発症予防に効果的です。いつもの生活にプラス10分の運動をしましょう。

※10分の歩行は約1,000歩

I

喫煙



いいね 禁煙！
なくそう受動喫煙！

喫煙は、がんや糖尿病、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等のリスクを高めます。自分と大切な人のために『禁煙』しましょう。

Z

歯・口腔の健康



ずっと自分の歯で
定期的に歯科健診を！

歯・口腔の健康は、食事や会話だけでなく、全身の健康に影響します。毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診で、お口の元気を保ちましょう。

U

健診・検診



受けよう！
がん検診・特定健診
活かそう！けんしん結果

がんや生活習慣病の早期発見には、がん検診や特定健診が重要です。生活習慣改善の第一歩として、けんしんを必ず受けましょう。

プラス
+10の運動にトライ！



できることから
やってみましょう！



わたしは1日5皿の野菜にトライ！

健康に関するお問い合わせ、ご相談はお気軽にどうぞ。

射水市保健センター

射水市中村38番地

TEL：52-7070 FAX：52-7071



S

休養・こころ



睡眠十分
心も体も健やかに

十分な睡眠のためには量（＝睡眠時間）と質の確保が大切です。睡眠不足は肥満、高血圧、糖尿病、精神疾患の発症のリスクになります。

H

地域のつながり



広げよう！つながろう！
支えあう地域の輪

人と人とのつながりを広げ、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。支えあう地域づくりが、個人の健康づくりを後押しします。

I

飲酒



飲酒の適量を知ろう
飲み過ぎは万病のもと

生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール量は、男性40g以上、女性20g以上です。飲酒に伴うリスクを知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。