

できることからやってみよう！

行動目標の詳細はこちら▶



こども  
若者



働き盛り



シニア



I  
栄養・食生活

1日5皿の野菜料理で <sup>エース</sup> いみずのACEをねえ！



朝食を毎日食べます。

M  
身体活動・運動

目指そう いつもの生活に <sup>プラステン</sup> +10の運動を！



さまざまな運動やスポーツを楽しみます。

I  
喫 煙

いいね **禁煙！** なくそう受動喫煙！



たばこの害について理解し、  
たばこの煙に近づきません。

Z  
歯・口腔の健康

ずっと自分の歯で **定期的に歯科健診**を！



親子で歯の健康のための適切な知識を身につけ、むし歯や歯肉炎を予防します。

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教育を通じて、自分の健康に関心を持ちます。

S  
休養・こころ

<sup>じゅうぶん</sup> **睡眠十分** 心も体も健やかに



早寝早起きの生活リズムを整えます。

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



親子で地域行事に参加し、地域のつながりを広げます。

I  
飲 酒

**飲酒の適量を知ろう** 飲み過ぎは万病のもと



20歳未満は飲酒をしません。

1日5皿以上の野菜料理を摂るよう心がけます。  
食塩の摂りすぎに注意します。

<sup>プラステン</sup>  
今より+10の運動を心がけ、座っている時間を減らします。  
(身体活動量の目安:1日60分、約8,000歩)

年に1回、肺がん検診を受診します。妊婦や子どものいる家庭では、たばこを吸いません。

定期的に歯科健診を受け、専門的な口腔清掃や歯石除去等を行います。

定期的に健（検）診を受け、生活習慣の見直しや健康づくりに役立てます。

6時間以上を目安として、必要な睡眠時間を確保します。

自分が楽しみながら活動できる居場所や仲間づくりを行います。

飲酒をする人は、自分の飲酒量を把握し、量を決めて飲酒するなど、健康に配慮した飲酒の仕方をします。

たんぱく質をしっかり摂り、食塩の摂りすぎに注意します。

ウォーキングだけでなく、筋力トレーニングやバランス運動など多要素な運動を行い、年齢を重ねても運動を楽しむ機会を持ちます。

年に1回、肺がん検診を受診します。長期的な喫煙によりCOPDのリスクが高い人は早期発見、早期治療、重症化の予防に努めます。

適切な口腔ケアにより、咀嚼・嚥下機能を保ち、誤嚥性肺炎やオーラルフレイルを予防します。

かかりつけ医をもち、定期的に健（検）診を受け、できる限り健康で自立した生活を送ります。

長時間の昼寝は避け、日中は活動的に過ごします。

社会とのつながりが健康に良い影響を与えることを知り、外出を楽しみ、周囲の人と交流します。

高齢に伴う身体の変化に応じた適正な飲酒量について、十分理解します。