

自分らしい いきいき人生を…

1 栄養・食生活

スローガン

- 子どもや親へ健全な食生活を伝えよう
- 子どもの朝食抜きをなくし、食の大切さを理解しよう

- 毎日、朝食を食べましょう
- 休日の夕食はできるだけ家族で
- 親子で食事を作る機会を増やしましょう
- 機会をとらえ、食育等を学びましょう
- 食事バランスを考えて食べる工夫を



2 こころの健康づくり

スローガン

- ストレスと上手につきあい、心身ともにゆとりをもって過ごそう
- 身近な人のこころの健康に関心をもとう

- 十分な睡眠時間を確保しましょう
- 一人で育児よりみんなで楽しく育児
- 休日は親子で心地よい汗をかこう
- 家族の役割分担を
- 家族のこころの健康に関心を持ちましょう
- 仲間を作り仲間と過ごそう



3 運動

スローガン

- 1日20～30分の自分に合った運動を取り入れよう
- 家庭、地域ぐるみで運動を楽しもう

- 徒歩の習慣を持ちましょう
- 親子で運動は、最高のスキンシップ！
- 家族で一緒に汗をかきましょう
- 1日20～30分の運動を心がけましょう
- 歩数に興味を持ち、歩く楽しさを



4 肥満

スローガン

- 肥満の害を知ろう
- 自分の適性体重を知り、それを維持しよう

- 適正体重を知り、適切な運動と食事の実践
- 体重や体脂肪を量る習慣を
- 間食や嗜好飲料、夜食の制限をしましょう
- 休肝日の設置と適正飲酒を



5 循環器疾患・メタボリック症候群

スローガン

- 年に一度の特定健診で、自分の健康に関心を持とう
- 健診結果を読み、毎年少しの軌道修正でメタボ予防

- 年に1度は健診を受診しましょう
- 健診結果を理解して、必要ならば軌道修正
- バランスのとれた食事と運動習慣を持ちましょう
- 健康手帳の活用を

6 歯の健康

スローガン

- 小さい時から歯の健康の大切さを理解し、すすんで口腔衛生の管理に取り組もう

- 食後の歯磨きの習慣化
- 正しい歯磨き方法を身につけましょう
- 年に1度の歯科健診
- おやつ、間食の食べ方に留意を



7 が ん

スローガン

- 受けよう!年に1度のがん検診
- がん検診の精密検査は、早く必ず受診しよう

- 年に1度のがん検診を(婦人がんは隔年)
- 精密検査が必要になったら早く必ず受診しましょう
- がん予防12か条の実践

8 たばこ

スローガン

- 未成年者・妊婦の喫煙の防止
- 公共の場の完全禁煙対策強化

- 未成年と妊婦の喫煙の防止
- 家庭内の禁煙及び受動喫煙の防止
- 喫煙の害の知識の普及を

