みんなですすめる健康づくり

「健康めいわ21の概要」

町民の皆様に実践していただきたい重点事項

生活習慣の改善

■栄養・食生活
①子どものころから正しい食習慣を身に付けましょう
②栄養のバランスを考えて食事をとりましょう
③塩分のとり過ぎに注意しましょう
④おやつは、食事の一部と考えましょう
⑤家族そろって食卓を囲みましょう

■運動
①年齢・体力にあった運動をしましょう
②地域ぐるみ、家族ぐるみで運動をしましょう
③運動は週3日以上、1日30分以上しましょう

■休養・心の健康
①休養をとり、心をリフレッシュしましょう
②ストレス対処方法をマスターしましょう
③悩み事はひとりでくよくよせずに身近な家族・友人・関係機関に相談しましょう

■喫煙
①タバコの害を認識しましょう
②未成年者の喫煙を防止しましょう
③公共の場と職場で分煙を進めましょう
④妊娠中の喫煙はやめましょう
⑤タバコをやめたいかたをみんなで応援しましょう

■飲酒
①未成年者の飲酒を防止しましょう
②妊娠中は、アルコールを控えましょう
③適正飲酒を心がけましょう
④週に2日は、休肝日をもうけましょう

■歯と口の健康
①小さいころから歯みがき習慣をつけましょう
②おやつは、量と時間を決めて与えましょう
③フッ素入り歯みがき剤を使いましょう
④かかりつけの歯科医を持ち、定期歯科検診・歯科保健指導・予防処置等を受けましょう

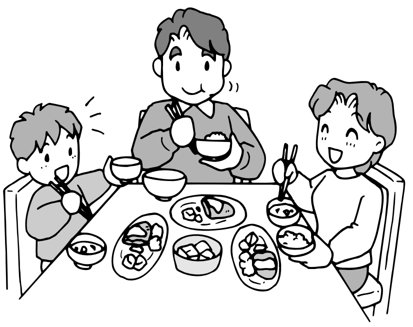
生活習慣病の予防

■高血圧
①食生活や運動習慣を見直し、高血圧を予防しましょう
②高血圧の管理をきちんと行い、脳卒中・心臓病等の合併症を予防しましょう
③塩分を1日10グラム以下にしましょう
④タバコは血圧を上昇させますので、注意しましょう

■高脂血症
①子どものころから、脂質のとりすぎに気をつけましょう
②家族ぐるみで運動習慣を身に着けましょう
③定期検診の励行により、脳卒中や心筋梗塞等の合併症を予防しましょう
④適正体重を維持しましょう
⑤適正飲酒を心がけましょう
⑥禁煙を心がけましょう

■がん
①食生活・タバコ・アルコールなどに気をつけて、がんを予防しましょう
②毎年定期検診を受け、異常の早期発見に努めましょう

■糖尿病
①毎年基本健診を受け、異常の早期発見に努めましょう
②食生活（バランスよく腹八分目）に気をつけましょう
③毎日の生活に運動をとり入れましょう
④治療の継続により、糖尿病の合併症を予防しましょう



■肥満
※病気ではありませんが、生活習慣病と関連があるため入れてあります
①幼児期の肥満は、早めに対策を立てましょう
②自分の適正体重を理解し、近づける努力をしましょう
③労働に見合ったカロリーを摂取しましょう
④からだを積極的に動かし、エネルギーを消費しましょう

スポーツで健康づくり（キンボール）