

7つのポイント

健康ごぼう21の中でも7つの項目について健康につながるポイントを記載しています。

自身の生活でできることから取り入れてみましょう！



健康ごぼう21

01 食を通じた健康づくり

食事は私たちの体に必要な栄養素を供給し、免疫力を高めたり、精神的な健康にも影響を与えます。

健康的な食生活を送ることで、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

Check! /

- ☐ 主食、主菜、副菜を揃えて、バランスの良い食事を心がける
- ☐ 1日3食、規則正しく食事する
- ☐ 家族や友人と楽しく食事をする
- ☐ 普段の食事で減塩を意識する



簡単！健康レシピ集 (市HP)

02 運動に取り組もう！

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に継続できる有酸素運動です。

Check! /

- ☐ 生活の中で意識して体を動かす
例えば…階段を使用する、徒歩通勤 等
- ☐ スポーツイベントやサークル活動などに積極的に参加する
- ☐ 一緒に運動をする仲間をつくる
- ☐ ステキ体操GO!GO!GOBOやラジオ体操などの気軽にできる体操を行う



行って得する♪運動教室 (市HP)

03 「からだ」も「こころ」も健康に

心の健康を保つためには、睡眠と休養が大切です。

Check! /

- ☐ 睡眠時間を確保し、休養する
【推奨される睡眠時間】
3～5歳…10～13時間 小学生…9～12時間
中・高校生…8～10時間
成人…6時間以上
- ☐ 1日1回は誰かと交流する
(対面、電話、メール 等)



3DSSチェックシートによる睡眠型診断 (大塚製薬HP)

04 お酒は適量に

お酒の飲みすぎは、生活習慣病やがんなどの病気の重症化にもつながります。

Check! /

- ☐ アルコールによる健康への害について知る
- ☐ アルコールの適量を知り、適量飲酒を心がける
- ☐ 20歳未満の者や、お酒が飲めない人に対して、飲酒を勧めない



アルコールウォッチ (厚生労働省)

05 喫煙対策に取り組もう！

たばこの煙は周囲の人の健康も損ないます。大事な人のために禁煙を始めませんか？

Check! /

- ☐ 吸う人も吸わない人も、受動喫煙について考える
- ☐ 学齢期から、たばこの害について理解し、生涯において、喫煙しないように努める
- ☐ 妊娠、出産などをきっかけに禁煙する



禁煙について (市HP)

06 健康なお口を目指そう！

お口の健康は全身の健康と密接に関係しています。

Check! /

- ☐ 食後や寝る前などには、丁寧に歯みがきを行う
- ☐ 歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用する
- ☐ 定期的に歯科医院でメンテナンスを受ける
- ☐ 誤嚥予防のために舌・お口の体操を行う



デンタルIQチェッカー (公益社団法人日本歯科医師会)

07 自分や家族の健康を知ろう！

健康についての知識を持ち、実践することは個人だけでなく、家族全体の健康と生活の質を向上させます。

Check! /

- ☐ 自分の適正体重を知る、目指す
適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- ☐ 自分の血圧を知る
正常：収縮期(最高)血圧・・・120mmHg 未満
拡張期(最低)血圧・・・80mmHg 未満
- ☐ 年に1回、特定健康診査やがん検診などを受診する
- ☐ 家族や友人などの大切な人に健(検)診を勧める
- ☐ 治療が必要な場合は、中断せず適切に医療を受ける
- ☐ かかりつけ医をもつ



BMIチェックツール (厚生労働省)