

(案)

「かながわ健康プラン 2 1 (第 3 次)」個人の取組目標
 県民一人ひとりが取組む健康づくり 8 か条です。
 具体的な行動を参考に取組んでみてください。

1 「おいしく、楽しく、きちんと食べよう」

主食、主菜、副菜をそろえよう 野菜は毎食、果物は 1 日 1 回、
 食塩量は減らす 栄養成分表示も参考にしよう



2 「太り過ぎもやせ過ぎも気を付けよう」

自分に合った体重 (適正体重)を知って、こまめに体重をはかろう

3 「今よりも少しでも体を動かして活動しよう」

階段を利用する、掃除するなど生活の中でからだを動かそう
 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、姿勢をかえよう



4 「良い睡眠で、こころもからだも健康に」

テレビやゲーム、スマホで夜更かしをしないで
 仕事で忙しい人は、休み時間の短時間の休息も意識しよう



5 「お酒と上手に付き合いおう」

お酒の量が増えていませんか。適量を知り飲み過ぎないようにしよう

「たばこを吸わない・やめよう」

あなたの健康のために禁煙 & 卒煙
 大切な人のために受動喫煙にも気を付けよう



6 「歯と口腔の健康づくりでいつまでもおいしく食べよう」

かかりつけ歯科医に年に 1 回以上診てもらおう
歯みがきとお口の体操を毎日しよう



7 「健診 (検診) を受けよう」

がん検診、特定健診から後期高齢者健診まで、
 切れ目のない健康保持と観察をしよう



8 「人や社会とつながろう」

仲間や家族と食事を楽しんだり、社会活動 (就労・就学含む) に参加したりしよう

ライフコースアプローチ

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣に影響を受けています。生涯を通じた健康づくりが大切です。

(こどもは、これからの生活習慣に影響を及ぼします)

こども

- ・朝ごはんを食べて**生活リズム**を整えよう
- ・休み時間は体を動かして**外遊び**を増やそう
- ・フッ化物を使ったうがいと歯みがきで



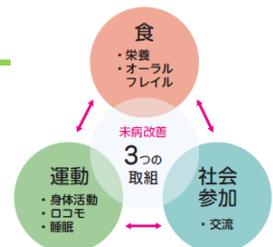
むし歯を防ごう

- ・子どもにもある生活習慣病。学校健診で肥満等の異常を指摘されたら必ず再検査を

高齢者



- ・**主菜（魚や肉など）**を意識して3食**食べよう**
- ・楽しみながら無理なく**運動を続けよう**
- ・ボランティアや地域行事、趣味等に参加して**仲間と楽しもう**



女性

- ・**やせ過ぎや太り過ぎ**に気をつけよう

(若い女性のやせや無理なダイエットは将来の骨粗鬆症リスクを高めます。肥満は、生活習慣病のリスクが高まります。)

- ・適度に**日光浴**をしよう

(太陽光にあたることで、カルシウム吸収率を高めるビタミンDが皮膚で作られます。)

- ・**妊娠中はたばこを吸わないで！** 飲酒は控えよう！

(妊婦が喫煙や飲酒をすると、胎盤を通じて胎児の発育に悪影響を与えます)

- ・20歳からは**子宮がん検診**を、40歳からは**乳がん検診**を受けよう