



効果があって取り組みやすい健康づくりを
高浜町オリジナルの10か条でご紹介します。



たかはま 健康づくり10か条

第1条

野菜から先に食べる

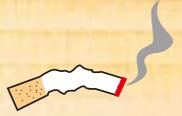
まずは野菜から食べよう!
食べ過ぎ防止と糖尿病予防に効果大



第6条

タバコを吸わない

そろそろ禁煙してみませんか?



第2条

3食に野菜を食べる

1日必要量は350g。
朝・昼・晩 野菜食べていますか?



第7条

休肝日を増やす

休肝日を増やすと
お酒がおいしくなりますよ。



第3条

間食を食べ過ぎない

小腹?別腹!? おやつはほどほどにね。



第8条

週1回以上は歯と歯ぐきをしっかりみる

歯と歯ぐき お元気ですか?
お口のチェックは、健康づくりの第一歩。



第4条

ストレス解消法をみつける

時には思いきりやりたいことをして、
ストレスをコントロール。



第9条

健康診査を1年に1回は受ける

健康診査っていろんなことがわかるんです。
受けていますか?



第5条

1週間150分以上、自分にあった運動をする

内臓脂肪を減らすには1週間に150分、
健康づくりには60分以上が目安。自分に合った運動を。



第10条

体重をはかる習慣を持つ

今日は何キロでしたか?
体重は健康のバロメーターです。
目盛りは100g単位がお勧めですよ。

