



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。

