

# 健康10か条

ふくおか

第1条

健康(適正)体重を知り、維持しましょう

健康(適正)体重(kg)  
=身長(m)×身長(m)×22です。



第6条

質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に、薄味の食事をしましょう

バランスのよい食事は生活習慣病予防の基本です。毎食野菜を食べ、塩分をとりすぎないように心がけましょう。

第2条

運動を、身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう

適度からだを動かすことは、糖尿病・高血圧等の生活習慣病や、ロコモティブシンドロームの予防につながります。

第7条

たばこの悪影響を知り、禁煙、受動喫煙防止の輪を広げましょう

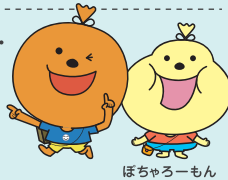
たばこは、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の危険性を高め、多くの病気の原因になります。たばこの悪影響を理解し、たばこの煙からみんなの健康を守りましょう。



第3条

人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう

積極的な休養も大切です。運動・旅行・趣味など自分なりのリフレッシュ法をみつけましょう。



第8条

適正飲酒を守りましょう

未成年者の飲酒は禁止されています。大人は休肝日(お酒を飲まない日)をつくり、適量(日本酒で1合程度)を守るようにしましょう。

第4条

家族や仲間と楽しく食事をしましょう

1日1回は、みんなで顔をあわせながら、ゆっくり楽しく食卓を囲む時間をつくりましょう。

第9条

8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう

食後の歯みがきと定期的な歯科健診で、「8020」(80才で自分の歯を20本以上保つこと)を目指しましょう。



第5条

朝食で元気な1日を始めましょう

朝食は1日を元気に過ごすための活力源です。少しだけ早起きして、食事をとるようにしましょう。



第10条

年に1回は健診を受けましょう

定期的に健診(がん検診を含む)を受け、生活習慣の改善に生かしていきましょう。日頃から相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

[福岡市健康づくりスポーツサイト]

<http://think-health-navi.city.fukuoka.lg.jp/>

[Facebook ~よかろーもんの部屋~]

<https://www.facebook.com/yokaromon.fukuokacity/>



毎月1~7日は

健診受診  
推進週間

