



健康ひらた21

10分野の目標

「健康ひらた21」は村民が健康づくりを実践するための行動計画です。

栄養・食生活

食べ過ぎ偏食を防ぐ食事の工夫

- ・野菜とカルシウムを含む食品を食べましょう
- ・塩分、脂肪は少なめに
- ・適正体重を保持する努力をしましょう
- ・三度の食事はバランスを考えてきちんと食べましょう



身体活動・運動

今より歩く時間を10分増やしましょう

大人なら…

毎日仕事で忙しくても体を動かして心身ともにすっきりする

高齢者なら…

とじこもりにならず、積極的に外出する

子どもなら…

テレビやゲームも楽しいけど外で元気に遊びましょう



歯と口の健康

丈夫な歯で一生過ごそう

- ・一日3回食後に歯みがきをしましょう
- ・年に2回定期健康診査を受けましょう
- ・早期に治療しましょう



休養とこころ

朝の目覚めは健康のパロメーター

- ・自分に合ったストレス解消法をみつけましょう
- ・ぐっすり眠れるように工夫しましょう



たばこ

正しく理解しましょう
たばこの影響

- ・未成年者と妊婦の喫煙はやめましょう
- ・“自分だけ”ですまされない受動喫煙の影響を理解しましょう
- ・分煙、禁煙に協力しましょう



アルコール

健康的にお酒とつきあいましょう

- ・週に2日の休肝日を設けましょう
- ・深酒をやめ自分の適量を知りましょう



糖尿病

予防が第一。年に1回の健康診査と良い生活習慣を心がけましょう



循環器病

高血圧症、高脂血症、心疾患を持つ人は定期受診と生活改善を心がけましょう



がん

がん予防は、塩分・脂肪分の摂りすぎ、喫煙・ストレスなど発がんの危険を取り除くことと、早期発見・早期治療が大切です



メタボリックシンドローム (内蔵脂肪症候群)

- ・メタボリックシンドロームを解消し、動脈硬化を改善して脳卒中・心筋梗塞を予防しましょう。
- ・腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満にしよう。
- ・1か月で腹囲1cm減らすため、1日100kcalの食事を減らし、100kcalの運動をしましょう。



平田村

健康ひらた21 進行管理委員会

☎55-3119

みやすいところに貼って家族(地域ぐるみ)で心がけましょう