

すその健康増進プランは、毎日健康づくりを意識して取り組めるよう、健康の7つの分野を曜日ごとの生活目標にしています。10年後、あなたはどんな生活をしていきたいですか？ 何ごとも健康でなければ実現できません。元気に長生きするために、良い生活習慣を1つでも多く実践しましょう。



健康推進課  
992-5711



**月曜日**  
体の調子に目を  
向けましょう

- 年に1回は健診を受けましょう。
- 体重・血圧・歩数などを定期的に測りましょう。



**金曜日**  
食べた後は  
口の手入れを  
しましょう

- 歯ブラシだけではなく、歯間ブラシや糸ようじを使いましょう。



**火曜日**  
楽しくこまめに  
動きましょう

- 1日10分多く歩きましょう。
- 日常の中で意識的に体を動かしましょう。



**土曜日**  
かかりつけ医を  
もちましょう

- かかりつけ医をもちましょう。
- 体調不良時は早めに受診しましょう。



**水曜日**  
野菜を  
食べましょう

- 朝食を食べましょう。
- 毎食野菜のおかずを1品以上食べましょう。



**日曜日**  
周りの人と話を  
しましょう

- 日ごろから周りの人と話をしましょう。
- ストレス解消法を見つけましょう。



**木曜日**  
たばこやアルコールの  
影響を理解しましょう

- 禁煙、分煙しましょう。
- お酒は1日1合程度、休肝日は週2日作りましょう。

10年後の健康は  
今日の一步から！



### 講演会を開催 子どもの食生活と歯の健康 について

とき／平成26年1月19日(日)  
14時～15時30分(要予約)  
ところ／福祉保健会館3階  
講師／鈴木歯科医院 鈴木重光院長  
※すその健康マイレージ対象事業

### すその健康マイレージ 達成登録受付中！

受付場所／健康推進課  
社会福祉課  
受付時間／8時30分～11時45分、  
13時～17時  
対象／15マイル全てたまった方

### 何でも積み立て 健康づくり

参加している方は12月20日(金)までに終了登録をお願いします。健康マイレージカードをお持ちの方には、登録後マイルを付与します。