



米原市民の健康づくり8か条



1 けん 健診を定期的に受けましょう（健診）

定期的に健診（がん検診を含む）を受け、自分の健康状態をしっかり把握し、健診結果を健康づくりに生かしましょう。

2 こ この1本、吸わない人への思いやり(たばこ)

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれているので、たばこを吸わない人にも影響を及ぼします。受動喫煙を防ぐ取組をみんなですすめましょう。

3 う 運動習慣、まずは一歩から(運動)

体を動かすことは、生活習慣病の予防になり、老化防止にも役立ちます。日頃から意識的に歩きましょう。

4 ま 毎日はこちら、自分の体重(健康管理)

体重をはかるには、朝食前のトイレの後、寝る前に行い、その日の過ごし方などを記録しましょう。

5 い いただきますは野菜から(栄養)

食物繊維を先にとることで、血糖の上昇がゆるやかになり、糖尿病の予防やダイエットにつながります。

6 ば バイバイ、ストレス！上手に解消(こころの健康)

自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につき合しましょう。

7 ら 楽あれば、休肝日もあり（アルコール）

お酒は、週に連続して2日間「休肝日」をもち、肝臓を休ませ、適量をゆっくり上手に楽しみましょう。

8 し しっかりみがいて、げんきな歯(歯の健康)

むし歯や歯周病予防のために、子どものときから歯みがき習慣をしっかりつけ、大人になっても健診をうけましょう。

