

岡垣町の健康づくり10カ条



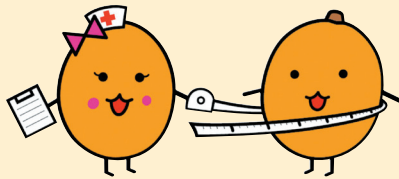
基本理念・基本目標を実現していくために、特に重点的に取り組むべき健康づくりのテーマを「岡垣町の健康づくり10カ条」にまとめ、町民の共通の健康づくりのスローガンとして推進します。



第1条

毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう

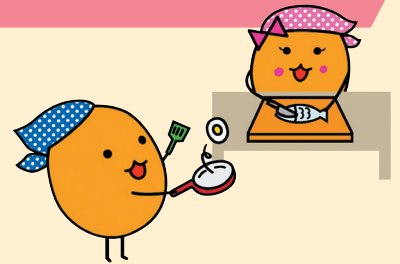
病気は早期発見・早期治療が肝心です。健診(検診)を受けて健康状態を把握しましょう。



第2条

朝食を毎日とろう

朝食は大事なエネルギー源です。毎日朝食を食べて元気な1日をスタートしましょう。



第3条

3食に野菜をしっかり食べよう

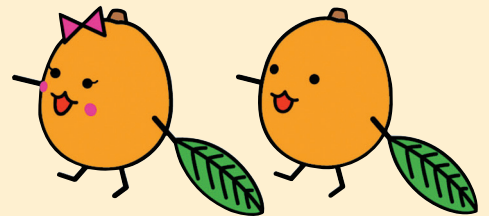
1日に必要な野菜を朝・昼・晩に積極的に食べて、バランスの良い食事をこころがけましょう。



第4条

ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

自分流に楽しんで続ける運動習慣を取り入れましょう。



第5条

タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

慢性閉塞性肺疾患(COPD)などのタバコの健康被害を十分に理解し、禁煙・分煙生活を始めましょう。

第6条

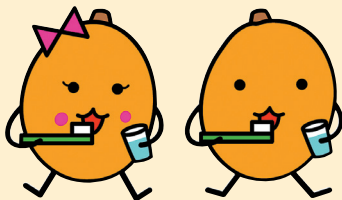
過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

2~3日飲んだら1日休む、休肝日をつくり、お酒は楽しく適量をこころがけましょう。

第7条

毎日3回以上歯磨きをしよう

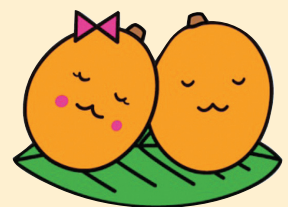
食後に歯磨きの習慣をつけ、8020(満80歳で20本以上の歯を保つ)をめざしましょう。



第8条

十分な睡眠をとり、疲れをとろう

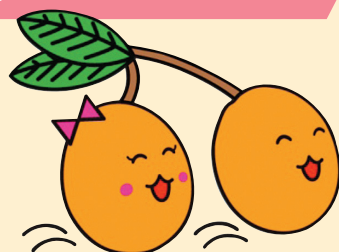
十分な睡眠・休息で疲れたところとからだをほぐしましょう。



第9条

自分なりのストレス解消法を身につけよう

気分転換できるストレス解消法でストレスをコントロールし、ためないようにしましょう。



第10条

地域の健康づくり活動に参加しよう

地域で行われる健康づくり活動や健康講座に参加し、地域でともに健康づくりに取り組む「わ!」を広げましょう。

