

# 毎日やってみよう！健康チャレンジ 10 か条



「幼いころから、運動してたから骨が丈夫なんよ。」

「忙しくて食生活なんか適当だったからそのツケで病気が出てきた。」



今の健康状態を見て過去の生活習慣を振り返る声が多く聞かれます。そうです。将来の健康を手に入れるためには、毎日の生活習慣を意識することです。今元気だから大丈夫よね。介護予防なんてまだまだ先だし関係ない…と思うよりも、「健康チャレンジ 10 か条」を実践し、明日の自分に健康の投資をしてみませんか。

## 主要死因



悪性新生物(がん)で亡くなる人が35.6%と最も多い状況にあります

資料:福岡県保健統計年報(平成 27 年度)

## 医療費



国民健康保険総医療費の約半分にあたる17億円が予防可能な生活習慣に関する病気です

資料:KDB システム

半数の人が睡眠不足と感じている



## 古賀市民の健康は どんな状況にあるの？

毎食後に歯磨きをしている人は少ない



## 運動不足



小・中・高校生では学年が上がるほど、成人では、若い世代ほど運動不足である傾向が見られます

資料:市民アンケート(平成 28 年度)

## 野菜不足・減塩



成人は若い世代ほど野菜摂取や減塩の意識が低い傾向があります

資料:市民アンケート(平成 28 年度)

特定健診やがん検診を受けて、生活習慣を見直してみようかな～



ぼくは、おやさいたべていっぱいそとであそぶね～

より健康な毎日が送れるように、できることから毎日健康づくりに取り組みましょう

うらへ

# ■毎日やってみよう！健康チャレンジ 10 か条■

た べ る	第1条 <input type="checkbox"/>	 <p>朝ごはん食べて今日もスタート 朝ごはんは1日の元気のもと！生活リズムを整えよう</p>
	第2条 <input type="checkbox"/>	 <p>毎食野菜から食べよう </p> <p>朝・昼・晩、ひと口目を野菜から食べれば、肥満や糖尿病予防に効果的！</p>
	第3条 <input type="checkbox"/>	 <p>バランスよく食べよう</p> <p>不足しがちな豆、ごま、卵、乳製品、海藻、野菜、魚、きのこ、いも等を意識して食べよう 高齢者は筋肉を落とさないよう、肉類を意識して食べよう</p>
	第4条 <input type="checkbox"/>	<p>減塩！ だしを活かしてうまみたっぷり</p> <p>食塩の摂りすぎに注意しよう。だしを使えば調味料(塩・しょうゆなど)を減らせます</p>
う ご く	第5条 <input type="checkbox"/>	<p>プラス10分からだを動かそう</p> <p>“楽しい”と思える運動を続けてやってみよう</p>
	第6条 <input type="checkbox"/>	 <p>無理なく楽しく筋力アップ ～筋肉ピクピク骨コツコツ～</p> <p>座りっぱなしを防ごう。フレイル*を予防しよう</p>
ま も る	第7条 <input type="checkbox"/>	<p>測って確認 自分の健康 </p> <p>健診に加えて、体重や血圧、歩数や骨密度なども測ろう！かかりつけ医を持とう</p>
	第8条 <input type="checkbox"/>	<p>正しくお口の手入れをしよう</p> <p>正しく歯ブラシ等を使って、お口の健康を維持しよう！かかりつけ歯科医を持とう</p>
た の し む	第9条 <input type="checkbox"/>	<p>笑顔であいさつ楽しいおしゃべり</p> <p>自分からすすんであいさつをしよう、健康づくりの輪を広げよう</p>
	第10条 <input type="checkbox"/>	 <p>早起き早寝でぐっすり睡眠 </p> <p>朝起きたら朝陽を浴びよう。十分な睡眠で疲れを取ろう</p>

\*フレイル:心身の活力が落ちた状態。早く対処すれば、進行を防いだり健康な状態に戻すことが可能

全てチェック☑が付けば、健康寿命が手に入るはずですが  
チェックが付かなかった項目から生活習慣の見直しをしましょう！

未来の健康は、毎日の健康づくりから  
今日できなかつたら、明日、明後日とできることからチャレンジして  
みましょう

【問い合わせ先】

古賀市予防健診課

健康づくり係

942-1151

「健康チャレンジ 10 か条」は市民参加のワークショップにおいて検討・作成しました