

健康長寿日本一をめざして



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

健康長寿しまね

高齢化社会が急速に進む島根県においては、

県民が健康で長寿を迎えるために、
さまざまな健康づくりをすすめています。

口腔の健康についても、
生活の質(QOL)を支える重要な分野となっています。

8020達成に向けては、
若い世代からの歯周疾患対策が課題となっています。

健康長寿しまね 7ヶ条

第1条 見つめ直そう、意識しよう! 栄養・食生活

- 朝食は抜かず、1日3食楽しく食事をしましょう。
- 今の食事に野菜料理(葉物のひたし、和え物など)を1皿加え、野菜をしっかり食べましょう。
- 良質なカルシウム源である牛乳を1日コップ1杯のみ、豆類、緑黄色野菜もしっかり食べましょう。
- 塩、しょうゆなどの調味料を控え、素材の味を楽しみましょう。
- 動物性脂肪をとりすぎず、肉・卵・魚・大豆料理をバランスよく食べましょう。

特に朝食、昼食に野菜料理を1品でも多く、目標量1日350g以上



第4条 十分な睡眠をとり 心にやすらぎを!

- 十分な睡眠による休養をとりましょう。
- 自分にあったストレス解消法(運動、趣味など)を見つけ、実践しましょう。
- こころの悩みを相談できる相手を見つけましょう。



第5条 めざそう8020! 歯や口腔を大切に

- 子どもの頃から、しっかり歯む習慣を身につけましょう。
- むし歯予防に、フッ化物を利用しましょう。
- 歯周疾患予防のため、専門家による歯口清掃を受けましょう。



ハチマルニイマル
80歳まで20本の歯を残しましょう



第2条 実践しよう、禁煙! 控えよう、アルコール!

- 禁煙をめざしましょう。
- 未成年社の喫煙・飲酒は家庭で地域で防ぎましょう。
- 飲み過ぎに注意しましょう。多くて2合まで。

喫う人は、吸わない人よりがん死亡率2~15倍



第6条 人との交流で 充実人生

- 家族や友人と会話するなど一緒に過ごす時間をもちましょう。
- 気の合う人と仲間づくりをしましょう。
- 地域の行事や集まりに参加しましょう。



第3条 生活に取り入れよう! 続けよう! 運動・体力づくり

- 運動習慣を身につけましょう。
- できるだけ歩きましょう。

週3回以上、30分以上の運動をしましょう!

散歩や、軽いジョギング、サイクリングなど



第7条 生きがいを持って 生涯現役

- 地域や家庭で自分の役割を持ちましょう。
- 自分にあった趣味や楽しみを持ちましょう。
- ボランティア活動など、積極的に社会参加をしましょう。



島根県

TEL0852-22-6131 FAX0852-22-6328 E-mail: kenkosuishin@pref.shimane.lg.jp

ホームページ ▶▶▶ <http://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>

(社)島根県歯科医師会

TEL0852-24-2725 FAX0852-31-0198 E-mail: sda@tx.miracle.ne.jp

ホームページ ▶▶▶ <http://www.shimane-da.or.jp>