

## &lt;豊かな社会 ・ みんなでつくろう ・ 健康長寿うんなん8か条&gt;

**第1条 見つめ直そう、意識しよう！ 栄養・食生活**

- 主食・主菜・副菜をそろえて、量・質ともにバランスのとれた食事をします
- 欠食をなくし、1日3回楽しく食事をします
- 食塩の摂取を1日8g未満にします

**第2条 実践しよう禁煙！ 控えようアルコール！**

- 禁煙に努力します
- 未成年者が喫煙・飲酒しないようにします
- お酒の飲み過ぎに注意します

**第3条 生活に取り入れよう！ 続けよう！ 運動・体力づくり**

- 自分に合った運動をします
- 日常生活で歩くように心がけます
- 体を動かして遊びます

**第4条 十分な睡眠と心にやすらぎを！**

- 十分睡眠をとります
- ストレスの対処方法をもちます

**第5条 めざそう8020！ 歯や口腔を大切に**

- 毎食後は歯みがきをします
- むし歯や歯周病予防のために、定期的に専門家による歯口清掃や歯科保健指導を受けます
- 子どもの時から食事はしっかり噛みます
- むし歯予防のため、フッ化物を利用します
- おやつの時間を決めます

**第6条 人との交流で寝たきり予防**

- 脳卒中の発症・再発を予防します
- 転倒・転落に気を付けます
- 交通事故に気を付けます

**第7条 いきがいを持って充実ライフ**

- 人生に生きがいを持ちます
- 自分の楽しみや趣味をもちます
- 地域活動やボランティア活動へ積極的に参加します

**第8条 年1回各種健診（検診）を受けて健康チェックを！**

- 各種健康診断を受けます
- 異常があった場合は早めに精密検査を受けます