

生活習慣で変わる、健康寿命

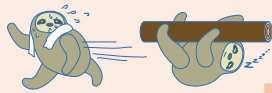
健康寿命の延伸のための実践事項

ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて すいみん ぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** ながま(仲間)をつかって 健康づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って えがお いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

G げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠

- 毎日プラス10分、意識してからだを動かす!
- よい睡眠をこころがけ、すっきり目覚める!



ナマケモノも運動するとさらに良く眠れる

E えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく

- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える!
- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる!
- 野菜はたっぷり
プラス1皿、1日350g食べる!



バランスの良い食事をした豚はウマい!

N なかま(仲間)をつかって健康づくり

- 家族や仲間とのつながりを大切に!
- 健康診断やがん検診等を定期的に受ける!



一匹狼だってみんなと一緒に健(検)診受診!

K きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に

- 禁煙にチャレンジする!
- 受動喫煙をさせない!
- お酒は節度を守る!
- 未成年者、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない! お酒は飲まない!



うさぎもゴリラも長生きしたい!



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

ぐんま元気の5か条

検索

I いいは(歯)を保って いつも笑顔

- しっかりと歯を磨く!
- 症状がなくても、歯医者さんに通う!
- 何でもよく噛んで食べる!
- 笑顔でこころを大切に!



カバの笑顔は歯が命!