

ライフステージに応じた健康づくり

次世代の健康

やってみよう

- 子どもの健やかな成長を支える家庭環境(食事を一緒にする、食卓での会話など)を作しましょう。
- 地域の健康イベントやボランティア活動に積極的に参加しましょう。

高齢者の健康

やってみよう

- 定期健診やがん検診を受け、健康状態を把握しましょう。
- 外出や趣味活動を通じて人との交流を保ちましょう。
- 痛みや病気とうまくつきあいましょう。

地域社会と健康

やってみよう

- 地域行事やボランティア活動に積極的に参加しましょう。
- 近隣住民や高齢者への声かけや見守りをしましょう。
- 地域の情報やイベントを家族や友人等に広めましょう。

生活習慣の改善

栄養・食生活

やってみよう

- 栄養バランスを意識した食事(主食・主菜・副菜)をしましょう。
- 減塩や野菜摂取量の増加など、健康的な食習慣の維持に努めましょう。
- 朝食を欠かさず食べ、規則正しい食生活を送りましょう。

身体活動・運動

やってみよう

- ウォーキングや筋力トレーニングなど、無理のない運動を習慣化しましょう。
- 通勤・通学でエレベーターより階段を選ぶなど、生活の中で活動量を増やしましょう。
- 自分の体力や健康状態に合った運動計画を立てて、継続的に実践しましょう。

