

休養・睡眠

やってみよう

- 毎日同じ時間に就寝・起床し、規則正しい生活リズムを保ちましょう。
- 就寝前はスマートフォンやパソコンの使用を控え、心身をリラックスさせましょう。
- 日中に適度な運動を行い、夜の自然な眠気を促しましょう。



飲酒

やってみよう

- 自分の体質や健康状態に合わせた適正な飲酒量を守りましょう。
- 休肝日を設け、肝臓を休ませる習慣を持ちましょう。
- 20歳未満の人や妊婦にアルコールを勧めないようにしましょう。

喫煙

やってみよう

- 禁煙を決意し、禁煙外来や支援サービスを活用しましょう。
- 家庭や車内を禁煙環境にして受動喫煙を防ぎましょう。
- 未成年者や子どもの前で喫煙しないようにしましょう。

歯・口腔

やってみよう

- 毎日正しい方法での歯みがき(1日2回以上、就寝前は必ず)をしましょう。
- 定期的な歯科健診の受診(年1回以上)をしましょう。
- 間食や糖分の摂りすぎを控えましょう。
- 口腔体操や舌の運動で口腔機能を維持しましょう。

