



あなたの健康の秘けつは

# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

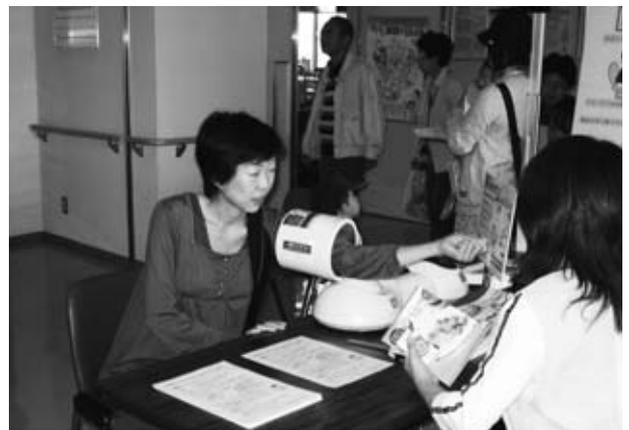
## 健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係  
☎(48)1111(内311・312)

「健康寿命」という言葉を知っていますか。定義はいろいろありますが、「日常生活を自立して、元気に過ごせる期間」のことを言います。日本が世界で有数の長寿国である今、長生きすることともに、健康寿命を延ばすことが大切です。

健康寿命を延ばし、生きている限り楽しく過ごすためには、健康状態に不安を感じていなくても、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むことが大切です。皆さんの健康の秘けつは何でしょうか。

十一月四日に開催した健康まつりで、来場した方に「ご自身の健康の秘けつ」について短冊に書いてもらいました。その結果、皆さんが意欲的に健康づくりに取り組んでいるこ



健康まつりで健康をチェック

とが分かりました。

今回は、その一部を「めざせ!ハッピーライフあぐい21」の健康にかかわる七つの生活習慣ごとに紹介します。

### 栄養

- ・ 一日三食食べる。
- ・ 野菜をたくさん食べる。
- ・ バランスよく食べる。

### 運動

- ・ 自動車ばかりでなく、歩いたり自転車を使用したりする。
- ・ 毎日ウォーキングをする。
- ・ 外で遊ぶ。

### こころ

- ・ よく笑い、よく泣く。
- ・ ストレスを解消する。
- ・ 早寝、早起き、十分な睡眠。

### たばこ

- ・ たばこを吸わない。

### アルコール

- ・ 量はほどほどに、楽しく飲む。
- ・ 飲み過ぎず、飲まない日を設ける。

### 歯

- ・ 歯みがきをする。
- ・ 定期的な歯の検診を受ける。

### 生活習慣病

- ・ 毎年検診を受け、健康チェック。

- ・ よくかんで食べる。
  - ・ 早寝、早起き。
- 多くの皆さんが健康の秘けつを答えてくれました。参考にして健康寿命を延ばし、楽しく、元気に生活できるように健康づくりに取り組んでください。

### 保健センターが実施する「健康なんでも相談日」の利用を

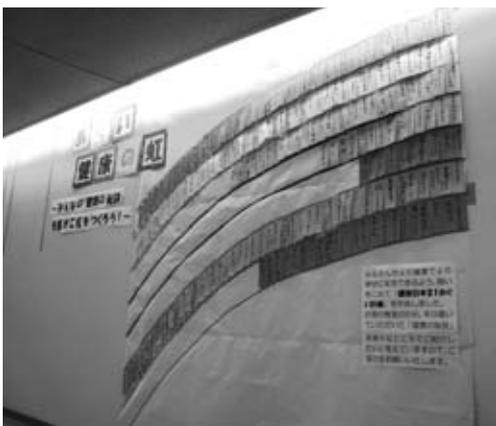
町保健師が健康相談を行っています。予約の必要はありません。気軽に利用してください。

日時

毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)午前九時～午前十一時、午後一時～午後三時

検診などで実施しない場合もありますので、詳細は広報あぐい十五日号の保健ガイドをご覧ください。

場所 阿久比町保健センター



健康の秘けつを書いてもらった短冊で作った「健康の虹」