



# 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)

あなたにとって「ハッピーライフ」とは何ですか。一人ひとりが「ハッピー」と思う生活は違います。できるだけ体と心が元気で、いつまでも自分の身の回りのことを自分で行えるということが「ハッピーライフ」実現のための大切な要素です。

健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組み、いつまでも元気で生き生きとした生活を送りましょう。

阿久比町の健康づくり計画「めざせ!ハッピーライフあぐい21」では、健康に関する生活習慣を、「栄養」「運動」「こころ」「タバコ」「アルコール」「歯」「生活習慣病」の七つの項目に分け、それぞれの項目ごとに「みんなで目指す目標」と「はじめの一步」としての取り組みを掲げています。



たくさんの葉を付けて、立派な樹になりました。

昨年の十一月二日(日)に開催した健康まつりで、来場された方に「ご自身の健康を保つための目標」を七色の葉に書いてもらい、木の幹に張り付け、写真のような「健康の樹」を完成させました。今回は、その一部を紹介いたします。

### 栄養

- ・ 好き嫌いせず食べる
- ・ 腹八分を心掛ける
- ・ 三食バランスよく食べる
- ・ 夜食を食べない

### 運動

- ・ 車を使わずに歩く
- ・ 毎日犬の散歩で歩く
- ・ 外で遊ぶ(テレビを見過ぎない)
- ・ 毎日ストレッチをする
- ・ こころ

- ・ 笑顔で過ごす

### 【健康なんでも相談日】

保健師による健康相談を行っています。

予約の必要はありません。

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」毎月十五日の保健ガイドで確認してください。

場所 町保健センター

問い合わせ先 環境衛生課

☎(48)1111(内311・312)

- ・ ストレスを上手に解消する
- ・ 思いやりの心を忘れないようにする
- ・ たばこ
- ・ 禁煙
- ・ タバコの本数を減らし、最後は止める
- ・ 大人になっても喫煙しない
- ・ アルコール
- ・ 量を一合にする
- ・ 飲み過ぎないようにする
- ・ 休肝日を設ける
- ・ 歯
- ・ 食べたら歯を磨く
- ・ 年に一回歯の検診を受ける
- ・ よく噛んで食べる
- ・ 生活習慣病
- ・ 規則正しい生活をする
- ・ 体重に注意する