

毎日やってみよう！健康チャレンジ10か条

実践しているものには
いいね！に色を塗りましょう！

たべる	第1条	#朝ごはん食べて今日もスタート	いいね！
	第2条	#毎食野菜から食べよう	
	第3条	#バランスよく食べよう	
	第4条	#減塩！ だしを活かしてうまみたっぷり	
はやく	第5条	#プラス10分からだを動かそう	
	第6条	#無理なく楽しく筋力アップ ～筋肉ピクピク骨コツコツ～	
まもる	第7条	#測って確認自分の健康	
	第8条	#正しくお口の手入れをしよう	
たのしむ	第9条	#笑顔であいさつ楽しいおしゃべり	
	第10条	#早起き早寝でぐっすり睡眠	



いいね！に色がつかなかった項目は
前のページに戻って確認しましょう！
全てに色がつくと健康寿命も手に入るはずですよ😊

今日からはじめる！古賀市健康チャレンジ10か条

しっかり者の古賀 太郎さんと
のんきな のんびり太さん のある日の会話

< のんびり太

お疲れさん！今何しよーと？

お疲れさ～ん！家飲み中であす！



脂っこいもの食べよるね～！

も～これがビールに合っ
てうまいのなんの！毎日こんな感じ～



こんなものばかり食べよったら
血圧が上がって大変なことになるよ。

あ、おれ、高血圧よ！
この前測ったら200やった。笑
でも、これがおれの1番の楽しみやん。
やめられんばい！




この会話に心当たりがある方は
まず、中を開いて、
確認してみてねー！

朝食には イイこといっぱい

- ・体温を上げ基礎代謝向上
- 太りにくい身体へ**
- ・脳にエネルギーを補給
- 集中力と仕事の能率up**
- ・腸は朝もっとも活発
- 便秘に効果的**

第1条

朝ごはん食べて
今日もスタート

たべる

まもる

主食、主菜、副菜を そろえましょう

副菜
主食・主菜の
栄養素の働き
をスムーズにし、体調を整える

主食
身体を動かす
エネルギー

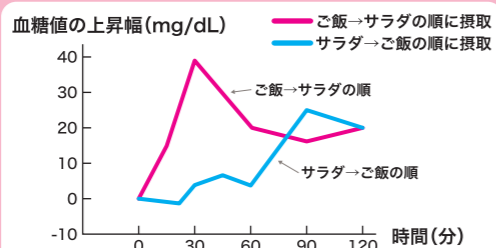
主菜
筋肉・骨・血液
などの材料

第3条

バランスよく
食べよう

食べて損なし野菜の力

野菜を先に食べると
血糖値の上昇ゆるやかに



第2条

毎食野菜から
食べよう

大切なのは早期発見 年1回、健(検)診を!

ご存知ですか?

古賀市では、脳卒中や虚血性
心疾患の患者さんの**約8割に**
高血圧があります。

定期的な測定で、早めの気
づき、早めの対策が、あなたと
家族の笑顔を守ります。

かかりつけ医を
もちましょう

第7条

測って確認
自分の健康

「食べたら歯磨き」を 習慣に

食後の食べかすの糖分により
↓
口の中は酸性に傾く
↓
酸が原因で虫歯菌が増殖
↓
虫歯になる



かかりつけ歯科医をもち、
定期的な受診でより健康な歯に

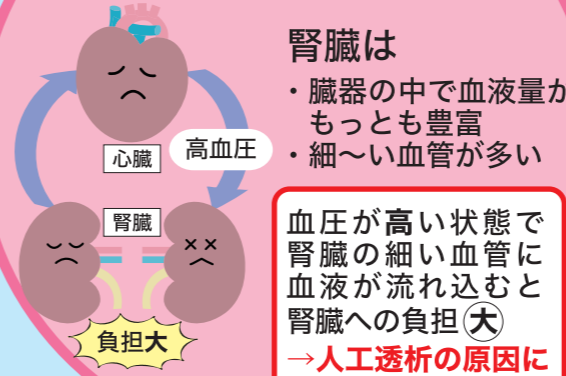
第8条

正しくお口の
手入れをしよう

血圧を下げるには

減塩必須!

～高血圧が与える腎臓への影響～

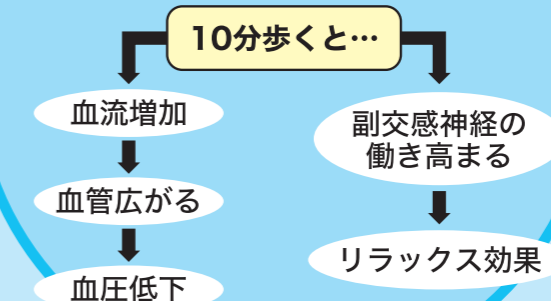


第4条

減塩!だしを
活かして
うまみたっぷり

ちょっとそこまで、 車はお休み歩いてみよう

お買い物、帰り道、+10分歩いて+1000歩



第5条

プラス10分
からだを動かそう

笑顔であいさつ 楽しいおしゃべり 幸せホルモン(セロトニン)分泌

セロトニンが増えると…?

- ・ストレスに強くなる
- ・体調が良くなる
- ・よく眠れる
- ・幸せを感じやすくなる

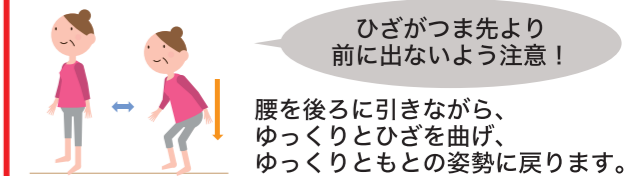
第9条

笑顔であいさつ
楽しいおしゃべり

こまめに筋トレで 筋力、骨量同時にGET

ウォーキングや筋トレは筋力アップと
骨を強くする効果があります

今日からできる!毎日できる!ホネツヨスクワット



骨を強くするには
日光浴とカルシウム、
ビタミンDも効果的!

10~20回を1セット
1日3セット

第6条

無理なく楽しく
筋力アップ
～筋肉ピクピク
骨ゴツゴツ～

うごく

たのしむ

スッキリ目覚め 体内時計をリセット ～体内時計のメカニズム～



お休みの日も必ず朝起きて
日光を浴びましょう

第10条

早起き早寝で
ぐっすり睡眠