

健康づくり市民行動目標 「健康たかおか😊10か条」

第1条

朝食と朝の光で、やる気スイッチON

起きたら朝の光を浴び、朝食を食べ、身体と脳を目覚めさせ元気に一日のスタートを！



第6条

睡眠時間は6時間以上確保、 ストレス解消に心がけよう

睡眠時間が6時間を下回ると、仕事の能率が下がったり、自律神経やホルモン分泌が乱れ、肥満、糖尿病、高血圧、心疾患の原因になると言われています。



第2条

何から食べる？野菜でしょ！

まずは野菜から食べよう！野菜から先に食べることで食べ過ぎを防いだり、血糖を上げにくくし、糖尿病予防に効果大。



第7条

家庭で・近所で・職場で元気に あいさつあなたの心お元気ですか？

あいさつはもちろん、周囲の人の心の健康状態に気づいて支え合うことが大切です。いつもと様子が違うと感じたら、「どうしたの？」と声をかけてみましょう。



第3条

プラス10分！今より歩こう

普段より10分（約1,000歩）今より多く歩いて、健康を維持し、生活習慣病を予防しよう。



第8条

禁煙にチャレンジ& タバコの煙を避けよう

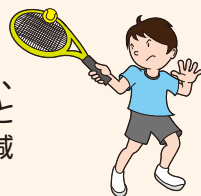
禁煙すると、すぐに身体にいい変化が現れます。気軽に禁煙にチャレンジしよう！また、タバコの煙から身を守る環境を作ろう。



第4条

毎日でもなくても、週合計150分の 運動でOK!

内臓脂肪は運動で消費しやすく、週に合計で150分の運動を行うことにより、内臓脂肪が1か月で約1%減少すると言われています。



第9条

あなたとあなたの大切な人のために がん検診を！

早期発見・早期治療により治る場合が多いがん…定期的ながん検診を受けよう。



第5条

かかりつけ歯科医で 定期的に歯科検診

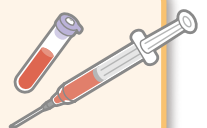
「歯周病」は生活習慣病の一種で、大人の8割がかかっていると言われています。歯周病予防には自宅でのケア（適切な方法での毎日の歯磨き）と歯科医院でのケア（歯石除去や歯茎のクリーニング）が大切です。



第10条

40歳になったら毎年受けよう 特定健康診査

…知ってるよ！わたしの血糖値・HbA1c
健診を受け、体の変化を知ることが、大きな病気の予防につながります。高岡市民に多い糖尿病。あなたは大丈夫？



ヘモグロビンエーワンシー