**「健康たかおか10か条音頭」**

作詞：徳市　直之／作曲：沖縄民謡

第１条　**朝の光**と　**朝食**で　やる気スイッチ　スイッチオン　身体と脳を　目覚めさせ　元気にスタートを

　　　 ※できることから始めよう

　健康たかおか10か条

第２条　何から食べる　まずは**野菜**　先に野菜を　食べましょう　先に野菜を　食べる人　糖尿なりません

　　　　 ※くりかえし

第３条　**プラス10分**　今より**歩く**　だいたい目安は　１千歩　今より多く　歩く人　健康維持できる

　　　　 ※くりかえし

第４条　**週で合計**　**２時間半**　時々**運動**　ＯＫよ　内臓脂肪が　減っていく　だいたい１パー減

　　　　 ※くりかえし

第５条　歯周病の　予防には　毎日歯磨き　**歯科検診**　歯石の除去　クリーニング　とっても大切よ

　　　　 ※くりかえし

第６条　**睡眠時間**は　**６時間**　それ以上を　確保せよ　自律神経　整えて　ストレス解消だ

　　　　 ※くりかえし

第７条　家庭や近所　職場内　**元気にあいさつ**　してますか

いつもと様子が　違っていたら　声がけしておくれ　 ※くりかえし

第８条　まずは挑戦　気軽に**禁煙**　煙のない　環境で　身体の変化を　楽しみながら　禁煙続けよう

　　　　 ※くりかえし

第９条　早期発見　早期治療　治る場合が　多いがん　あなたとわたしの　これからの　ために**がん検診**

　　　 ※くりかえし

第10条　四十路になったら 毎年受けて **特定健診** 大事なの 私の**血糖** 身体の変化 知っててちょうだいね

　　　　 ※くりかえし