

# 目指そう!げんきちばけん(説明案)



チーバくん

## 食事は減塩(げんえん)

調味料に含まれる塩分に注意。野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、減塩につながります。ふやそう野菜、へらそう塩を心掛けましょう!

## 運動(うんどう)は+10(プラス・テン)

千里の道も一歩から。20~64歳の方は1日8,000歩、65歳以上は6,000歩を目指しましょう。運動習慣がない方は、隙間時間の1分、からだを動かしてみよう!(10回やると10分の運動に!)

## 休養(きゆうよう)は睡眠でしっかりと

睡眠は心の健康や生活習慣病予防に不可欠。スッキリ目覚め、日中眠気を感じず活発に活動でき、睡眠で休養がとれていると感じることが目安です。あなたのちようどよい睡眠を目指しましょう!

## 地域(ちいき)の人とつながって

つながる、笑顔、健康。周りの方とのつながりや、健康づくりに取り組む企業や団体との連携で、あなたの地域がもっと元気に。地域でつながり、健康な毎日をも!

## 延ばそう!健康寿命

健康な生活習慣は、一生の宝物。健康寿命を延ばすために、今日からできること、始めませんか?

## 健診・検診(げんしん)は必ず受けて

健診・検診は定期的に自分を見つめなおすチャンス! 早期発見・早期受診で安心を。受診後は検査結果を活かして自分のからだ向き合い、生活習慣を振り返る機会にしましょう!

## なくそう健康(けんこう)格差!!

健やかで心豊かに生活できるよう、無理なく自然に健康な行動がとれる環境づくり、社会活動に取組みましょう。一人ひとりの力や小さな変化が大ききな力を生み出します。健康でいきいきとした千葉県へ!