

家族で取り組もう！ 健康チャレンジ10か条

自分の具体的な目標を書いてみましょう

できた日にちと項目に○をつけよう！

リニューアル

おとな	健康チャレンジ10か条	自分にできること	/	/	/	/	/	/	/
第1条	朝ごはん食べて今日もスタート		1	11	21	31	41	51	61
第2条	毎食バランス良く一口目は野菜から		2	12	22	32	42	52	62
第3条	めざせ！おいしい薄味生活		3	13	23	33	43	53	63
第4条	たのしく歩こう古賀の道		4	14	24	34	44	54	64
第5条	すき間時間にちょこっと筋トレ		5	15	25	35	45	55	65
第6条	じっとしないでこまめに動こう		6	16	26	36	46	56	66
第7条	測って確認自分の健康		7	17	27	37	47	57	67
第8条	食べて磨いて歯科検診		8	18	28	38	48	58	68
第9条	笑顔であいさつ楽しいおしゃべり		9	19	29	39	49	59	69
第10条	早起き早寝でぐっすり睡眠		10	20	30	40	50	60	70

【おとな】

【子ども】

<クイズ>

チャレンジ表にある赤の数字と同じ数字をめぐりつづすとある文字がうきでてるよ。何という文字かな？

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66

子ども	子ども版 健康チャレンジ10か条	自分にできること	/	/	/	/	/	/	/
第1条	朝ごはん食べて、やる気！元気！	例) まいにち、朝ごはんをたべる	1	11	21	31	41	51	61
第2条	毎日野菜を食べよう		2	12	22	32	42	52	62
第3条	「まごたちわやさしい」でバランスのとれた食事を		3	13	23	33	43	53	63
第4条	歩いて（自転車で）学校に行こう		4	14	24	34	44	54	64
第5条	りつよう 立腰で筋力アップ		5	15	25	35	45	55	65
第6条	毎日ていねいな歯みがきをしよう		6	16	26	36	46	56	66
第7条	家族で決めようスマホやゲームの使い方		7	17	27	37	47	57	67
第8条	早寝、早起き、生活リズムを整えよう		8	18	28	38	48	58	68
第9条	笑顔であいさつ楽しいおしゃべり		9	19	29	39	49	59	69
第10条	悩みがあれば誰かに話そう		10	20	30	40	50	60	70



古賀市

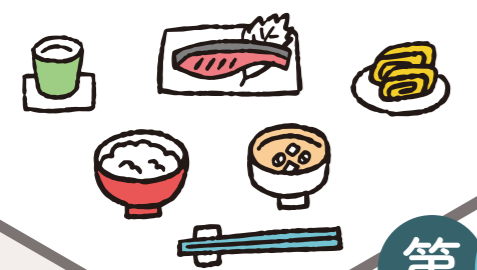
健康チャレンジ10か条

健康チャレンジ 10か条

第1条

朝ごはん食べて今日もスタート

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ!
 私たちの脳は寝ている間もブドウ糖をエネルギー源として使っているため、朝は、脳も体もエネルギー不足になっています。朝食をとって脳と体をしっかり目覚めさせましょう。



第4条

たのしく歩こう古賀の道

朝の時間を活用して、体を動かしてみましょう
 ○朝日を浴びるとカルシウムの吸収を促すビタミンDや「セロトニン(幸せホルモン)」が分泌されます。
 ○散歩やウォーキングは取り入れやすく、リズムカルな運動が「セロトニン」の分泌を増やします。



大腿で歩くと効果的!



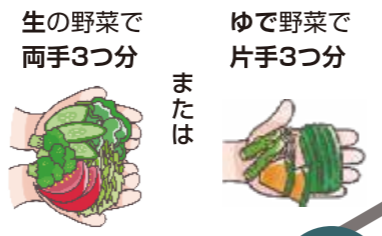
おすすめは朝散歩♪

古賀市観光協会HP

第2条

毎食バランス良く一口目は野菜から

こんなにすごい! 野菜の魅力
 からだに欠かせないビタミン類、ミネラル、食物繊維は、ほとんどが野菜から摂取され、肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



目標は1日350g!

第3条

めざせ! おいしい薄味生活

食塩をとりすぎると、血液の塩分濃度を下げるために、血管内に水分がとり込まれます。これによって血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまいます。

<1日あたりの食塩目標摂取量>

男性 7.5g未満
 女性 6.5g未満

【身近な食品に含まれている塩分量】

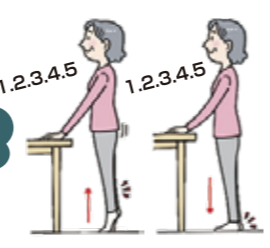
・ウイナー(3本)	1.5g
・餃子	2.6g
・カレーライス	3.3g
・ミートスパゲッティ	5.2g

まずは塩分マイナス2gをめざそう
 ○麺類の汁を残して-2g
 ○かけ醤油はスプレー式醤油を活用
 ○お酢やレモンで酸味をいかにす

第5条

すき間時間にちょっと筋トレ

筋肉は、血液を体中に送るポンプの役割を担っています。筋肉量が増えると血行が良くなり体中に栄養が行き渡るため、疲れにくくなります。



①5つ数えながら、かかとをあげます。
 ②5つ数えながら、ゆっくりと下ろします。
 ※10~20回繰り返します。

おすすめ筋トレ

第6条

じっとしないでこまめに動こう

「忙しい」「運動は苦手」など運動が続かない人に朗報です!座って過ごす時間を1日10分減らし、少し息が弾む活動に置き換えるだけで、要介護のリスクを軽減できる可能性があります。

- 歩くときは速度を少し上げてみる
- 階段を使う
- 店から離れたところに駐車する
- ペットボトルをダンベル代わりに軽い筋トレ
- 家事でこまめに動く

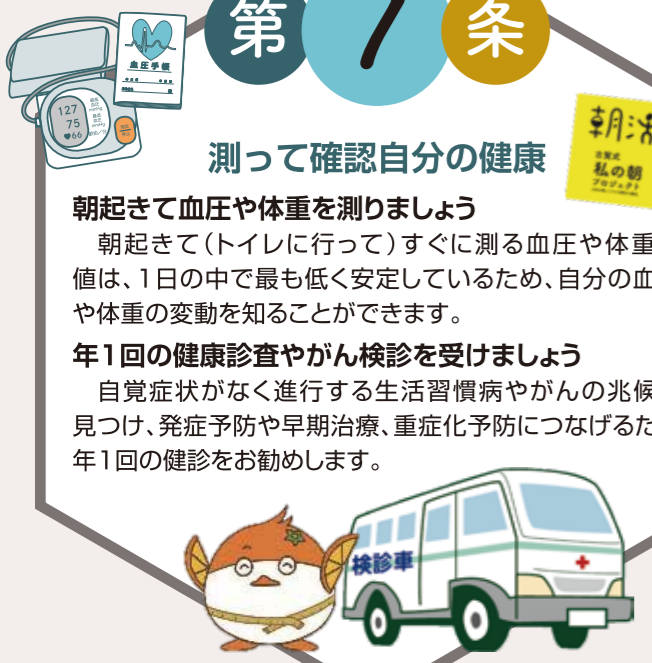


第7条

測って確認自分の健康

朝起きて血圧や体重を測りましょう
 朝起きて(トイレに行って)すぐに測る血圧や体重の値は、1日の中で最も低く安定しているため、自分の血圧や体重の変動を知ることができます。

年1回の健康診査やがん検診を受けましょう
 自覚症状がなく進行する生活習慣病やがんの兆候を見つけ、発症予防や早期治療、重症化予防につなげるため年1回の健診をお勧めします。



第8条

食べて磨いて歯科検診

就寝前の歯磨きは特に重要!
 就寝時は、殺菌作用や菌を洗い流す唾液が減少し、口腔内の細菌が増え、むし歯や歯周病になりやすくなります。就寝前は特に丁寧に歯を磨きましょう。

デンタルフロスなどを活用して効果アップ!
 歯ブラシが届かない歯のすき間の歯垢はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと効果的です。

定期的な歯科検診を受けましょう
 歯科検診は口腔内の状態をチェックし、自分で落とせない汚れをきれいにしてくれます。



第9条

笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

人と会話することで脳トレができる!
 会話中、脳はたくさんの情報処理を行っているため広範囲で脳が活性化します。

人との会話はストレス解消にも効果的!
 話をする中で、自分の中で漠然とした不安やイライラが整理され、スッキリします。



第10条

早起き早寝でぐっすり睡眠

早起きするには、まず早めの就寝を意識する!
 睡眠時間を削るのではなく、早寝を意識し夜の時間の過ごし方を考えましょう。生活リズムが整うと、自律神経やホルモンバランスの調整にもつながります。

寝る前スマホは要注意!
 スマートフォン等からのブルーライトが目に入ると眠気を誘う「メラトニン」の分泌が抑制され、夜寝つけなくなります。



寝酒にご注意!

アルコールは、睡眠の質も量も低下させ、寝酒の習慣は不眠をまねきまず

- 《アルコールの悪影響》
- 利尿作用があり夜中のトイレで目が覚める。
 - 筋肉を緩め気道が狭まり睡眠中、呼吸が止まりやすくなる。
 - 浅い眠りが増える。

【1日適正量の目安】純アルコール20g

焼酎 (度数25%) 半合100ml	ビール (度数5%) 1缶500ml	日本酒 (度数15%) 1合180ml
--------------------------	--------------------------	---------------------------