



それぞれの夢や目標の達成のため

# あなたに伝えたい！自分流健康づくり6つのススメ

健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会 令和5年度作成

## 栄養・食育



主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう

からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は  
主食・主菜・副菜を組み合わせる食べことです。

### ★レッツ チャレンジ!★

- 1日3食食べよう！
- いつもの食事に副菜（野菜料理）を一品追加しよう！
- 外食・惣菜でも意識して野菜を選ぼう！

【簡単野菜レシピ】  
簡単に作れる野菜料理を紹介！



## 歯と口の健康



歯科検診を定期的に受けよう

歯石がたまると、歯周病になり、悪化すると歯が抜けてしまいます。生活習慣病のリスクも上がります。

### ★レッツ チャレンジ!★

- 無料歯科検診の機会を活用しよう！  
<6月4～10日、11月8～14日>
- かかりつけ医を決めて、定期的な検診をして歯石の除去等のメンテナンスをしよう！

【防府歯科医師会】  
無料歯科検診について掲載！



## 身体活動・運動



生活の中で意識して体を動かそう

ふだんから身体を動かすことで、生活習慣病、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

### ★レッツ チャレンジ!★

- 毎日プラス10分、今より体を動かそう。  
ちなみに… プラス10分⇒歩数1000歩
- 階段を使おう！駐車場では遠くに停めよう！
- 親子で体を使って遊ぼう！

【やまぐち健康アプリ】  
歩数計としても使えます！



## 日頃の健康管理



自分の健康に関心を持ちケンシンを受けよう

症状が出る前のがんである「早期がん」を発見し、  
早期治療することで9割が治ると言われています。

### ★レッツ チャレンジ!★

- 20歳になったら子宮頸がん検診、  
40歳になったら5つのがん検診（胃・大腸・  
肺・乳・子宮頸部）を受けよう！
- 家族や友人にも、ケンシンの大切さを伝え、  
一緒にケンシンを受けよう！

【幸せますケンシン】  
がん検診についての情報はこちらから！



## 喫煙防止



周りの人に  
タバコの害や禁煙の大切さを伝えよう

喫煙により、喫煙者とその周辺の大変な人も、がんや  
COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の病気の高リスクが  
高くなります。

親の喫煙率が高いと、子どもの将来の喫煙率も上がります。

### ★レッツ チャレンジ!★

- 禁煙外来の受診や、周りの協力を得ながら禁煙に  
取り組みましょう！
- 子どもにタバコを吸う姿を見せないようにしま  
しょう！

【政府インターネットテレビ】  
「たばこの煙の恐ろしさ」動画配信中！



## こころの健康



自分に合った  
ストレス対応方法を見つけよう

「自分のできる範囲で自分の面倒を見ること」  
＝セルフケア  
セルフケアは、早め実践すると、さらに効果UP！

### ★レッツ チャレンジ!★

- 体を動かす、今の気持ちを書いてみる、  
腹式呼吸をくりかえす、  
ゆっくり湯船につかる など
- 相談できる人や場所を持つよう！

【悩みごと相談窓口一覧】  
悩みを抱え込まずに！



みんなに伝えていこう！

問合せ先：防府市健康増進課（保健センター）

<平日> 8:15～17:00

<電話> (0835) 24-2161 <FAX> (0835) 25-4963