身体活動・運動

～楽しく歩こう めざせ 1日1万歩!～

運動習慣をつける

ひとり一人ができること

目標

自分の生活スタイルに合った運動習慣を持つ。

○定期的に運動する。
（定期的な運動とは、1回の運動時間が30分以上で、週2回以上、1年以上続いている運動をいう）
ウォーキングをする。
○日常生活における歩数を増やす。
○自宅を中心として、東西南北、変化のある歩行モデルコースをつくり、楽しく歩く。
○万歩計を利用して、自分の1日の歩数を知り、今より多く歩く。

意識的に身体を動かす

ひとり一人ができること

目標

健康の維持・増進のために意識的に身体を動かす。おやこで一緒にしっかり身体を動かす。

○健康診断を受けて自分の健康状態を知る。
○健康状態が良い時から運動を始める。
○日常生活で、工夫して手軽に運動する。
・テレビコマーシャルの間に軽く身体を動かす。
・1分間体操を活用する。
・転倒、腰痛予防のために腹筋運動、脚筋力運動、ダンベル体操をする。
・就寝前に床の上で3分間ストレッチ体操を取り入れる。
・近距離は、自動車や自転車は使わないようにする。
・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。
・こみステーションに行ったら、遠回りして帰る。
・広い駐車場では、入り口から遠い場所に車を置いて歩く。
・忙しい人や時間のない人は、通勤時間を利用して行える方法として、バスは1つ次の停留所で乗って、1つ前の停留所で降りて歩く。
・職場での昼食後の時間を利用し、3分間、身体を動かす。

目標地を決めて

日本を歩こう!

休養・こころの健康づくり

～大声で一日一回笑いましょう!～

ストレスケア

ひとり一人ができること

目標

ストレスを上手に解消する。

○ストレス解消のための工夫をする。
・「ストレス」について正しく知る。
・こころの安定剤と言われているカルシウムや野菜を多めにして、バランスのとれた食事をとる。
・アロマセラピー、ミュージックセラピーや自然の中で森林浴等を楽しむ。
・楽しく身体を動かすレクリエーション等を取り入れ、自分に合った運動を楽しんで続ける。
・疲労やストレスにより病気になっていないかチェックするために定期的に健康診断を受ける。
・つぼ押しやマッサージ等を取り入れる。
・仕事の後に家族や友人と楽しく過ごす時間をつくる。
・言いたいことは、その場でタイミングを逃さずに言う等して、自分の感情を素直に伝える。また、嫌な時は、「ノー」とはっきり言えるようにする。
・悩みのある時は、1人で抱ええまないで家族や友人等と話し合ったり、発想の転換をする。
・友人とのおしゃべりや、楽しめる趣味を持つ。
・気分転換をするために、周囲に迷惑をかけないところで大きな声を出す。
・大きな声で笑ったり、旅行に行ったりする。

メンタルヘルス

ひとり一人ができること

目標

こころの健康に関心を持つ。

○人と人とのネットワークをつくる。
・家族や友人等にこころの悩みをうち明ける。
・いのちの電話等の相談機関や身近に相談できる人を持つ。
○一人で悩まずに早めに相談する。
・こころの健康に関心をもち、こころの不調を見逃さない。
・こころの健康を自己チェックシートによりチェックする。
・不眠が続く時は、専門家に相談する。
・ホームドクターをつくる。

心地よい眠り

ひとり一人ができること

目標

睡眠で休養を十分とる。

○休養・睡眠を十分とる。
・テレビを深夜まで見る等、夜ふかしをしない。
・運動等で身体を動かし、心地よい疲れで睡眠を誘う。
・早くから眠ろうとして床の上で過ごさず、眠くなってから床につく。
・自分でリラックスできる方法を見つける。
・疲労がたまらないように、意識して休息をとる。
・家族、友人、地域等で子育ての協力者を見つける。
・息抜きの時間をつくり、やる気を充電する。

たばこ

～煙から守ってあげよう あなたと家族～

喫煙者を減らす

ひとり一人ができること

目標

喫煙しない。
未成年の喫煙者をなくす。

○ストレス解消のために喫煙しない。
・吸いたくなった時は、10分我慢する。
・日記やカレンダーで禁煙した日を記録する。
・たばこ、灰皿、ライター等の喫煙用具は全部捨てる。
・吸ったらもう吸わない。
・家庭や職場に禁煙標語の紙を貼る。
○家族や友人にたばこを勧めない。
○近くで吸っている人がいたら、「たばこはいや。」とはっきり言う。
○喫煙したくなるような場に出ない。
・喫茶店や飲食店等では禁煙席に座る。
・新幹線等に乗ると、または禁煙車両に乗る。
○禁煙を決めたら、専門の医療機関や相談機関の個別指導プログラムを申し込む。
○禁煙を支援してくれる仲間をつくる。
○喫煙による胎児や子どもへの影響を積極的に学ぶ。
○未成年者が喫煙しているのを見たら注意する。
○未成年者にたばこを勧めない。
○未成年者の前で喫煙しない。
○未成年者やたばこを吸わない人がいる部屋は禁煙にする。

分煙を徹底する

ひとり一人ができること

目標

たばこの煙が周囲の人の健康に及ぼす影響を学ぶ。
禁煙に取り組んでいる飲食店、小売店等を利用する。

○たばこの害等を学習する場に積極的に参加し、喫煙者に知識を伝える。
○妊産婦や子どもの前では吸わない。
○ポイ捨てや歩きたばこはしない。
○運転中は喫煙しない。

みんなの健康を守るため
禁煙の輪を広げましょう

健康増進法　第25条
（平成15年5月1日施行）

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設では、「受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない」とされました。

アルコール

～飲むなら守ろう適正飲酒 必ずつくろう休肝日～

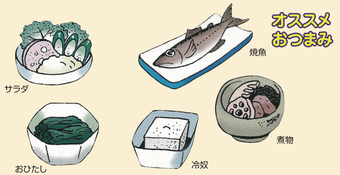
未成年者は禁酒

ひとり一人ができること

目標

未成年者は、飲酒しない。

○未成年者は飲まない、飲ませない。
・未成年者に飲酒を勧めない。
・飲酒を友達に誘われても断る。
・未成年者が飲酒しているのを見たら注意する。



適正飲酒

ひとり一人ができること

目標

多量飲酒をしない。
（多量飲酒とは1日平均3合以上の飲酒を行うこと）

○正しいお酒の飲み方を知る。
・1日の飲酒量は、1合以内に決める。
・休日でも朝から飲まない。
・お酒、ビール等のまとめ買いをしない。
・空腹では飲まないで、つまみや食事を食べる。
・迷惑行為をするほど飲酒しない。
・イッキ飲みはしない。
○問題飲酒があるかどうか自己チェックによる自己診断法（久里浜式）で採点してみる。

妊婦は禁酒

ひとり一人ができること

目標

妊婦は、飲酒しない。

○妊娠に気づいたら飲酒は止める。
・飲酒による胎児への影響を積極的に学ぶ。
・妊婦に飲酒を勧めない。

多量飲酒者とは

＊一日あたり平均で日本酒に換算して3合以上飲酒する人

日本酒3合 ＝ ビール大瓶3本
ワイン600ml
焼酎1.8合
ウィスキー180ml