健康宣言の一例だよ！参考にしてみてね

食事

減塩しよう！

- 朝食を抜かない
- 水分補給は、無糖の飲料を選ぶ
- ベジタブルファーストを心がける
- 濃い味付けは避ける
- 夕食は就寝２時間前までに終える
- 毎食、必ず野菜をとる
- 毎日、野菜ジュース（無塩、加糖・果汁入り以外）を飲む
- 発酵食品をとり、腸内環境を整える

運動

無理しない程度に！

- １日8000歩以上歩く
- 一駅前で降りて会社（自宅）まで歩く
- ラジオ体操をする
- 歩くときは姿勢よく速足を心がける
- 階段を積極的に利用する

睡眠

- 就寝時間を決める
- 朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びて、深呼吸をする
- 夕方以降はカフェインの含まれる飲料はとらない
- 就寝前にテレビやスマホを見ない
- シャワーで済まさず、湯船につかる
- 寝るための飲酒はしない

歯・口腔

- 毎食後に歯みがき・うがいをする
- よく噛んでゆっくり食べる
- 口内が乾かないよう鼻呼吸を心掛ける
- 毎年、歯科健診を受ける
- 歯磨きの際に歯間ブラシやフロス、デンタルリンスを使う

感染症対策

- 帰宅時は流水と石鹸で約20秒手をしっかりを洗う
- 体を冷やさず免疫力を高める

タバコ

- タバコの買い置きをしない
- 寝起きの1本を吸わない
- 禁煙外来を利用して禁煙にチャレンジする
- 喫煙後の消臭エチケットを心がける
- 吸いたくなったら〇〇をする
- 昼休憩中もタバコを吸わない

飲酒

- アルコール類は１日１合まで
（アルコール換算で１日20g
【例】ビール中瓶で１本分）
- １回の飲酒量を半分にする
- 飲酒の際にチェイサー（水）をはさむ
- 週に１日以上は休肝日を設ける
- 時間を決めて楽しく飲む

こころ

- 笑顔を心がける
- 目を見てあいさつする
- イライラした時は深呼吸をして６秒数える
- オンとオフを切り替える
- 毎日、何か１つ良いことをする
- 他人の良い所を見つけるようにする
- ワクワクすることを見つける

その他の生活習慣

- 毎日、体重・歩数・血圧を測定して記録する
- 適正体重を心がける（理想はBMI 22）
ＢＭＩ:体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
- 座りすぎず、時々体を動かす
- 正しい姿勢を心がける