



健康宣言の一例だよ！参考にしてみてね



食事

- ・朝食を抜かない
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・濃い味付けは避ける
- ・発酵食品をとり、腸内環境を整える
- ・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
- ・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



減塩しよう！



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
- ・毎日、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
- ・毎日プチ筋トレ
- ・ながら体操をする
- ・毎週15kmランニング&ハーフマラソン挑戦
- ・ヨガを続ける
- ・縄跳びを5分以上続ける



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
- ・シャワーで済まらず、湯船につかる
- ・寝るための飲酒はしない



飲酒



- ・ノンアルコール飲料を活用して減酒する
- ・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
- ・ストレス発散のため飲酒ではなく、時間を決めて楽しく飲む



歯・口腔

- ・毎食後に歯みがき・うがいをする
- ・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



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



感染症対策

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



こころ

- ・笑顔を心がける
- ・深呼吸をして心を整える
- ・目を見てあいさつする
- ・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
- ・1日1回以上、自分を褒める



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
- ・肩回しなど、肩をほぐす体操をする

