



覚えておきたい  
健康パート

無理せず  
バランスよく  
毎日続ける



運動



食事



歯と口



生き  
がい



## 健康寿命とは

健康上の問題で  
日常生活が制限されることなく、  
ハツラツと元気に暮らし、  
心の健康と体の健康の  
バランスがとれた、  
活力あふれる生涯を  
送ること

できることから  
はじめよう！



市川市 健康都市推進課  
047-712-8642

協力：市川市動植物園の動物たち 



いちかわで

# 健康寿命

をのぼそう

健康は  
私たちが潤す  
ハイモニー



保存版

健康を奏でる  
楽譜  
付き

# はじめよう！ つづけよう！ おもいだそう！

各項目について4つの取り組みから気をつけてみよう！ 自分の目標も書いてみよう！

目に付く所に  
貼って  
活用してね



## 運動

歩こう  
泳ごう

ストレッチ

良い姿勢

筋力アップ

自分の目標

## 食事

早寝・早起き  
朝ごはん

主食・主菜  
副菜

塩分控えめ

やせすぎず  
太りすぎず  
飲みすぎず(休肝日)

自分の目標

## 歯・口

食後の  
歯みがき

よく噛む

けんこう  
健口体操

フッ化物で  
むし歯予防

自分の目標

## 心

気分転換

ストレス  
解消

苦しい時は  
相談しよう\*

生活リズム  
整えよう

自分の目標

## 生きがい

用事を  
つくる

趣味を  
楽しむ

お話を  
する

一日一善  
(ボランティア)

自分の目標