

生活習慣で変わる、健康寿命

健康長寿の延伸のための実践事項

ぐんま元気 (GENKI) の5か条

- 第1条 **G** げんき (元気) に動いてぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん (塩分) ひかえて食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** なかま (仲間) をつかって健康づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん (禁煙) めざしてお酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは (歯) を保っていつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

G げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠

- 毎日プラス10分、意識してからだを動かす！
- よい睡眠をこころがけ、すっきり目覚める！



ナマケモノも運動するとささしくよく眠れる

E えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく

- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える！
- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる！
- 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる！



バランスの良い食事をした豚はウマイ

N なかま(仲間)をつかって健康づくり

- 家族や仲間とのつながりを大切にする！
- 健康診断やがん検診等を定期的に受ける！



一匹狼だってみんなと一緒に健診受診

K きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に

- 禁煙にチャレンジする！
- 受動喫煙をさせない！
- お酒は節度を守る！
- 20歳未満、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない！お酒は飲まない！



うさぎもゴリラも長生きしたい！



元気県ぐんまマスコットキャラクター「GENKI(げんき)」

ぐんま元気の5か条

検索

I いいは(歯)を保っていつも笑顔

- しっかりと歯を磨く！
- 症状がなくても、歯医者さんに通う！
- 何でもよく噛んで食べる！
- 笑顔でこころを大切にする！



カバの笑顔は歯がいのち

発行 令和2年3月
一部改訂 令和6年9月