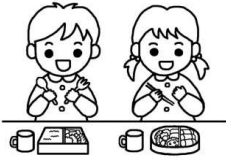









健康しゃにち21行動計画

～ 元気でいきいきと安心をして暮らせる町(社日)づくり ～

平成28年9月作成
社日地区体育協会 健康事業部

	食 事	運 動	歯	こころ	健康診断
項目	<p>いただきます</p> 			<p>LOVE</p> 	
目標	健康的な食事と豊かな食生活を両立しましょう。	いつまでも元気で体を動かせる状態を保ちましょう。	80歳になっても20本の歯を維持しましょう。(8020運動の推進)	活動と休養のバランスを保ちこころの健康を保ちましょう。	「がん」の早期発見、早期治療のためにがん検診、精密検査を受けましょう。
個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消の食材を使いましょう。 ・食べ過ぎないよう、自分の適量を食べましょう。 ・できる範囲で、手作りの食事を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・サイクリング道路、社日公園などを活用して運動をしましょう。 ・意識して、歩くことを心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食後は必ず歯を磨きましょう。 ・かかりつけの歯科医で定期的検診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誘い合って行事に参加しましょう。 ・睡眠・休養をきちんととりましょう。 ・笑うことを心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断を受けて、早期発見や治療に心がけましょう。 ・生活習慣病の予防、改善に保健指導を受けましょう。 ・生活習慣病の予防を意識して日々の生活をしましょう。
地域行事他	<ul style="list-style-type: none"> ・男の料理教室へ参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行事への積極的参加しましょう。(体育大会、健康ウォーク、ゲートボール、スポーツ大会など) 		<ul style="list-style-type: none"> ・健康講座、社日ふるさと祭りなどの地域行事に参加しましょう。 ・パトロール隊とふれあいましょう。 ・地域の方とあいさつをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・既設の血圧計を利用しましょう。(交流センター・公共施設など)
城谷社保日育小	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消を推進します。 ・給食試食会を実施します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・芝生の校庭を開放します。(第3日曜日) ・地区体育大会へ参加します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化洗口をします。 ・ブラッシング指導をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ運動を展開します。 ・道徳の授業をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校、保育所で検診を実施します。