



Oyama-Town

小山町

健康で長生き するための アクションプラン

～1日1つ、心にとめてみませんか？～



こころ



楽しみや幸せ感
達成感を大切にしよう！

□趣味や楽しみをみつけ
リラックスする時間を作ろう。

□「ありがとう」の気持ちを
言葉に出し笑顔でいよう。

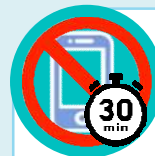


ストレスを
ためないようにしよう！
～脳と腸にふかーく関係～

□頑張りすぎ・し過ぎに注意しよう。

□悩みは一人で抱えないで
相談しよう。

□家族や友人と出かけよう。



明日の元気は
しっかり睡眠から！

□寝る30分前までには
スマホの使用をやめよう。

□朝起きたら日光を浴びよう。

からだ



気持ちよく動こう！
歩こう！外に出よう！

□一日1分簡単な運動をしよう。
□散歩して、外の空気を吸おう。
□ラジオ体操をしよう。
□おやま健康マイレージに
参加しよう。



バランスのとれた
食生活をしよう！
～食べた物で
身体が作られる～

□一日の終わりに、食べた物を
振り返ろう。
□「いただきます。」を心から言おう。
□毎月1回は野菜摂取量を測定し、
野菜を食べよう。



口腔の健康を守ろう！
～口は命の入口
こころの出口～

□歯の清掃器具を使って
丁寧に歯磨きしよう。
□定期的に歯科健診を受けよう。



自分なりの
生活習慣を整えよう！

□早寝
□早起き
□朝ごはん

ひと



地域での交流を
深めよう！
～笑顔の輪になれ！
みんな集まれ！～

□地域のお祭りに参加しよう。
□地域の奉仕活動に参加しよう。
□みんなも自分も、楽しく
過ごせる地域づくりを考えよう。



こころとからだを
磨き続けよう！

□近所・友人を誘って講座や
生涯学習教室に参加しよう。
□健診・検診を受けよう。
～早期発見で長生きに～



あいさつをしよう！
～あいさつは
魔法のことば～

□人に会ったらあいさつをしよう。
□富士山の恵みに感謝し富士山に
向かってあいさつをしよう。



多世代で、運動や
楽しみを一緒にする
機会を作ろう！

□健康イベントに参加して
健康チェックをしよう。
□集いの場に参加してみよう。
□年上・年下のともだちを
つくってみよう。