

ひょうご健康づくり県民行動指標

～自ら取り組む健康づくり 支えあう心でのばそう健康寿命～

生活習慣病予防等の健康づくり

健康チェック

毎日セルフチェック 活かそう健診機会とアドバイス

太りすぎ・やせすぎに要注意 適正体重を維持しよう

からだの健康

毎日歩こう 背筋を伸ばして
今のあなたに もう1,000歩

毎日10分ストレッチ
からだにうるおい ところにゆとりを

通勤・通学・家事などで
ちょっとした工夫の運動を

週に2回は 楽しく運動・スポーツを

たばこ対策

みんなの健康 いたわる心で
たばこゼロ

吸わないことがカッコいい
大切にしよう 自分のからだ

食の健康

朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事

食育で見直そう 主食・主菜・副菜の
そろった日本型食生活へ

いろんな野菜をたっぷり食べよう
1日5皿を目標に

塩分半減 素材の味を楽しもう

上手に使おう 食の健康協力店

アルコール対策

体質やお酒の害を知っておく
危険な飲酒をさけるため

アルコール 飲めない人にはすすめない
飲める人も飲みすぎない



兵庫県マスコット はばタン

歯及び口腔の健康づくり

受けようよ 年に一度は
歯の健康チェックと大掃除

口から始まる健康づくり
噛めば噛むほど元気なからだ

食後や寝る前の歯みがきに
歯間清掃も習慣に

こころの健康づくり

睡眠で保とう こころの健康

ストレスチェックで
こころの不調に早めの気づき

悩みや不安があるときは
まずは誰かに相談を



健康危機における健康確保対策

災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して

正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防

感染症予防 手洗い・うがい・咳エチケット 予防接種も忘れずに

