

みんなでこころもからだも健やかに!

「生活習慣・生活リズム」と「適切な受診」は、健康づくりの要です

生活習慣病の発症予防と重症化予防のために

がん、循環器疾患、糖尿病、
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の
予防のために心掛けて下さい。

- ✓ からのチェック
(がん検診・特定健診)
- ✓ 確実な検診事後行動
- ✓ 適切な受診

年を重ねた世代

塩梅良く

- 野菜たっぷり、塩分控えめ
- 「口から食べる」を維持
- 座っていない時間40分
- 十分な睡眠で休養を
- 禁煙にチャレンジ
- つくろうよ
週に2日は休肝日

子育て・お勤め世代

しっかり

- 野菜たっぷり、塩分控えめ
- 定期的に歯のチェック
- プラス10分の運動習慣
- 十分な睡眠で休養を
- 禁煙にチャレンジ
- つくろうよ
週に2日は休肝日

育ち・学びの世代

楽しく

- 3食しっかり食べる
- しっかり噛んで食後は歯みがき
- 毎日楽しくからだを動かす
- 早起き早寝
- タバコの煙をさける



蟹江町 保健センター

住所:蟹江町西之森七丁目65番地
TEL:0567-96-5711