



いつもの、
自分の、
家族の、

今こそ見直そう！

生活習慣

マスクや手洗い、黙食などの

感染症対策とあわせて、

免疫機能を維持し、

生活習慣病などを予防するための

生活習慣について、

ほんの少し見直してみませんか？

バランスよく朝昼夕の3食食べる

健康管理のために必要な食事は、過食や偏食を避け、規則正しい食事をすることであり、特別な食事をするものではありません。

食事の内容については、主食・主菜・副菜がそろっているか意識してみましょう。



【主食】

ごはん、パン、めんなど（炭水化物を多く含む）



【主菜】

魚、肉、たまご、大豆など（たんぱく質を多く含む）



【副菜】

野菜、きのこ、海藻など（ビタミン・ミネラルを多く含む）

食生活

身体活動

キーワードは『+10（プラステン）』

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることに繋がります。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。



日頃の生活も歩幅や腕の振りなど意識するだけで運動に！階段なども利用しましょう。



+10する簡単な方法は歩くこと。

18歳～64歳は1日60分、
65歳以上は1日40分を目安に
“運動”を重く考えず、体を動かしましょう！



よく噛んで食べられる機能の維持を

口腔の健康状態の維持・改善をすることは、美味しく食事をし、全身の健康状態を維持するために欠かせません。

～よく噛むことができる～

- 唾液の分泌量上がる
→ むし歯の予防、免疫機能の維持・向上
- 食べられる食品が増える
→ 栄養バランスがよくなる
- 少量でも満腹感が得られる
→ 肥満の解消・予防につながる



歯磨きのワコポイントアドバイス！
無意識のうちに磨きやすいところから磨いてしまうので、磨きにくい場所（歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、奥歯）から磨くようにしてみましょう。

歯・口腔

たばこ

喫煙と受動喫煙について

北海道では、たばこをやめたい人に対する禁煙支援や禁煙治療医療機関を紹介しています。

また、令和2年3月に北海道受動喫煙防止条例を制定し、望まない受動喫煙ゼロの実現を目指し、受動喫煙防止対策を推進しています。詳しくは、最寄りの道立保健所へご相談ください。



○喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、多くの病気と関係しています。他の人の煙を吸う受動喫煙でも健康への影響が報告されています。



○受動喫煙防止対策について、詳しくは「北海道受動喫煙防止ポータルサイト」をご覧ください。

