

健康増進計画 後期計画 スタート! (令和4~8年度)  
令和6年度は、健幸10か条   を重点的に推進しています!



「健やか まるがめ21」  
マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん

## 健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!



### 知っていますか?!

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しています。

健幸の日には、みんなで日頃の生活を振りかえり、できることから始めましょう!

1

1(い) つもよりのんびりする日

～体を休めてリフレッシュしてみましよう～

6

6(無) 理なく体を動かす日

～自分のできる範囲で体を動かしましょう～

2

2(二) コチンStopの日

～今日はたばこを忘れてみましょう～

7

7(仲) 良くつながる日

～地域や人とのつながりを大切にしましょう～

3

3 食3つの器で食べる日

～バランスよく食べましょう～

重点

8

8(歯) みがきを忘れない日

～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～

重点

4

4(事) 故(感染症)から身を守る日

～交通ルールを守りましょう～

9

9(休) 肝日をとる日

～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

5

5(ご) はんを楽しむ日

～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう～

10

10(受) 診する日

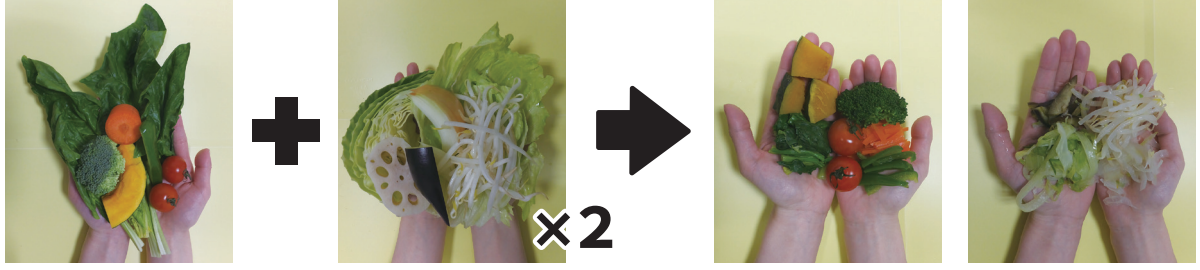
～健康診断で自分の体をチェックしましょう～



# みんなでチャレンジ！健康習慣 ～健幸10か条けんこう 3 8～

## 3 野菜を食べよう、少しの工夫でめざせ1日350g！

??  
1日の野菜摂取目標量350gってどのくらい？



子どもも大人も自分の手で  
緑黄色野菜両手1杯と淡色野菜両手2杯が目安です

加熱するとカサが減り  
たくさん食べられます

1日の野菜摂取量の目安(年齢別)				
1～2歳	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10歳以上
180g	240g	270g	300g	350g

【参考】4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成 (女子栄養大学)

時間がない調理するのがたいへん！

- ・カット野菜や冷凍野菜、トマト缶等を使う
- ・野菜をレンジで加熱して、インスタントスープなどに入れる
- ・時間がない時には、スーパーやコンビニで野菜のお惣菜を選ぶ

簡単レシピが知りたい！



←いろいろな野菜の簡単レシピが見られます



## 8 お口の健康づくり「よく噛む」ことでいいことたくさん！

薄味、少量でも満足感が得られる

早食いや食べすぎを防ぐ肥満予防

唾液の分泌量UP！  
食物の消化を助け  
口腔トラブル予防

集中力や  
注意力UP！



### お口のよい習慣チェックリスト

- いくつ当てはまりますか？
- 1日1回は、丁寧にみがいている
  - 口の中を鏡でよくみるようにしている
  - 歯と歯肉の境目をみがくようにしている
  - 歯間ブラシやデンタルフロスを使う
  - かかりつけ歯科医をもっている
  - よくかんで食べるようにしている

丸亀市の歯周病検診の対象者(20～70歳で5歳刻みの年齢の方)には受診券が届きます。ぜひ受診しましょう。