



「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ょう～

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～

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～

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

## ～<sup>けんこう</sup>健幸 10か条 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？



×2



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



よく噛むことで

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。