

安全ニュース

健康寿命をのばそう! その1 「健康診断の受診」

健康は安全就業の
第一条件です

健康を維持するためには

毎年必ず健康診断を受診しましょう。

毎年4月以降にお住まいの市や町から「特定健康診査」の案内が届きます。届いたら、日程を確認して、忘れずに受診しましょう。

病気の早期発見は、早期治療により
早期回復につながります。要精密検査などの判定を受けたら、すみやかに
医療機関で再検査を受けましょう。

健康寿命をのばそう! その2 「適度な運動」

毎日、プラス10分間の運動習慣を!

例えば 毎日10分間歩いて
健康寿命をのばしましょう。

健康寿命をのばそう! その3 「禁煙」



たばこの煙をなくす

たばこをやめて健康寿命をのばしましょう。



「健康寿命をのばそう!」は、国民全体が人生の最後まで健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。4つのテーマを中心にアクションを呼びかけています。

〈出典：厚生労働省ホームページ〉

健康寿命をのばそう! その4 「食生活」

食 / 生 / 活 / 指 / 針

1 食事を楽しみましょう!

おいしい食事を、
味わいながら
ゆっくりよく噛んで
食べましょう。

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、
豆類、魚なども組み合わせて!

たっぷり野菜と毎日の
果物で、ビタミン、
ミネラル、食物繊維を
とりましょう。

2 1日の食事のリズムから、
健やかな生活リズムを!

・朝食で、いきいきとした
1日を始めましょう。
・飲酒はほどほどに
しましょう。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と
量を考えて!

食塩の多い食品や料理
を控えめにしましょう。

男性⇒1日8g 未満
女性⇒1日7g 未満

3 適度な運動とバランスのよい
食事で、適正体重の
維持を!

普段から、意識して
身体を動かすように
しましょう。

8 日本の食文化や地域の産物を
活かし、郷土の味の継承を!

『和食』をはじめとした
日本の食文化を大切に
して、日々の食生活に
活かしましょう。

4 主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを!

多様な食品を組み合わせ
ましょう。

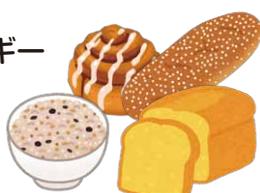
9 食料資源を大切に、
無駄や廃棄の少ない
食生活を!

調理や保存を上手にして、
食べ残しのない適量を
心がけましょう。



5 ごはんなどの穀類をしっかりと!

穀類を毎食とって、
糖質からのエネルギー
摂取を適正に
保ちましょう。

10 『食』に関する理解を深め、
食生活を見直してみよう!

・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。



〈出典：文部科学省・厚生労働省・農林水産省 策定 食生活指針一部抜粋〉

公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号

TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681

