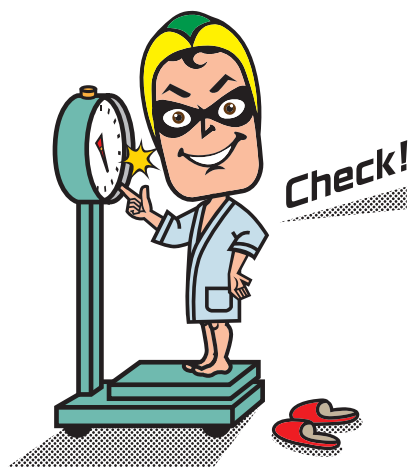


ちょっと実行、 ずっと健康。



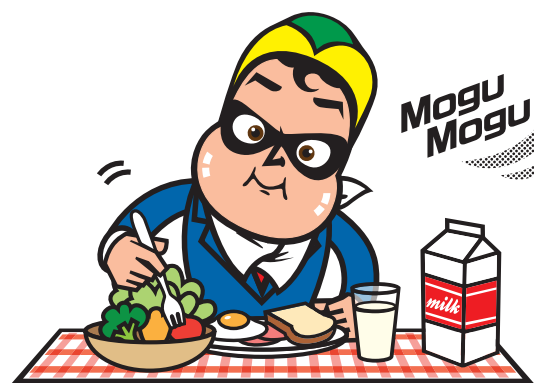
東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

健診を受けよう!



定期的に健診を受けて、
自分の体の状態を知りましょう。

食生活を整えよう!



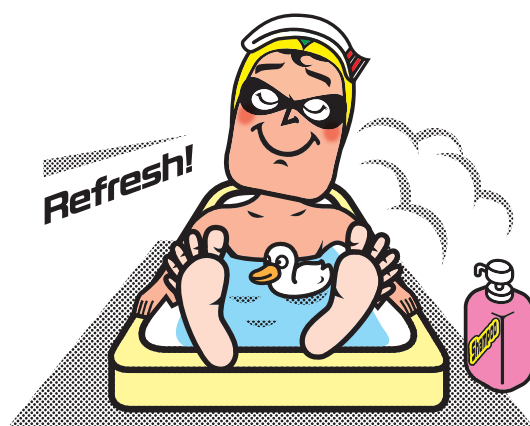
野菜を食べて、
元気に過ごしましょう。

体を動かそう!



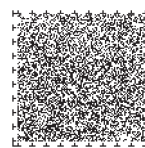
エスカレーターから階段に変えて、
体を動かすことを習慣にしましょう。

リフレッシュしよう!



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、
疲れをとりましょう。

できることから始めましょう。



今からできること、いろいろあります!



健診を受けよう

健診は自分の体の状態を知るチャンス!

- 定期的に健診を受けよう。
- 40歳以上の方はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健康診査」を受けよう。
- 健診結果を見て、日々の生活を思い返してみよう。
- 定期的ながん検診を受けよう。
- 精密検査の指示があった場合は、すぐに受診しよう。



食生活を整えよう

食生活改善は意外とカンタン!

- もう一皿野菜を食べよう。
- 野菜から先に食べよう。
- 朝食をしっかり食べて、夕食は控えめにしよう。
- 揚げ物ばかり食べないように注意しよう。
- よく噛んでゆっくり食べよう。



体を動かそう

一大決心しなくても大丈夫!

- エスカレーターやエレベーターではなく、できるだけ階段を利用しよう。
- 歩ける距離は意識的に歩こう。
- 休日は掃除や庭仕事などで体を動かそう。
- 地元を散歩してみよう。



リフレッシュしよう

休み方にもコツがある!

- 毎朝同じ時間に起きて生活リズムを整えよう。
- めるめのお風呂にゆっくり浸かって疲れを取ろう。
- 寝る前のカフェインやお酒は控えよう。
- 寝る前のパソコンや携帯電話の操作は控えよう。
- わずかな時間で気分転換できる方法を見つけよう。

「東京都健康推進プラン21(第二次)」を進めています

総合目標

平成32年には、都民の4人に1人が65歳以上になると推測されています。プラン21(第二次)では、都民の一人ひとりが住んでいる地域にかかわらず、生涯にわたって健やかに暮らすことができる社会を目指します。

健康寿命^{※1}の延伸

※1 プラン21(第二次)では、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

健康格差^{※2}の縮小

※2 プラン21(第二次)では、「都民の病気や健康状態についての区市町村間の違い」としています。

領域・分野

総合目標を達成するために、健康づくりを3つの領域に分け、分野別に取り組んでいます。

領域1 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん 糖尿病・
メタボリックシンドローム
循環器疾患 COPD

領域2 生活習慣の改善

栄養・食生活
身体活動・運動 休養
飲酒 喫煙 歯・口腔の健康

領域3 ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備

こころの健康 次世代の健康
高齢者の健康 社会環境整備

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



さあ、あなたも健康へ!映像公開中 ▶

とうきょう健康ステーション 検索



登録番号(26)127

発行

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

☎03(5320)4361

R70

古紙/リサイクル紙70%再生紙を使用

