

健康アクションこうなん

5

～ふだんのくらしをけんこうに～

あるこう！毎日

ご近所さんと あいさつ交わし 地域とつながり 介護予防

たべよう！野菜

野菜たくさん 塩分ひかえめ だしの旨味をたっぷり

まもろう！歯

口から美味しく食べるため 定期的に歯のチェック

なくそう！たばこの煙

一人ひとりが意識を高め たばこの害のない港南へ

やすもう！しっかり

睡眠と 気分転換で 明日の元気の源に

そして

受けよう！がん検診と健康診断

“けんしん”は、あなたに贈られる「からだ通信簿」



趣旨

“いつまでも健康で暮らしたい”と
思いながらも、日々の家事や仕事に
追われ、自身の健康管理を
つい後回しにしがちな人が大勢います。
そこで、区民の皆さんの
健康づくりに取り組む港南区では、
気軽に実践できる行動をあいことばとして
「健康アクションこうなん5」を
作成しました。



込めた思い

年代や性別を問わず、暮らしの中で
気軽に実践できる生活習慣の行動目標
(アクション)を5つ掲げ、それらの
積み重ねを定期的な“けんしん”で
確認していくことで
「ふだんのくらしをけんこうに」
していこうという思いを込めました。

いつまでもいきいきと元気に暮らせるように...

できることから始めよう！

