

## 第1条

### 野菜・果物を毎日食べよう

野菜や果物の摂取は、高血圧、肥満、糖尿病などの生活習慣病の発症を予防します。  
地元で採れた野菜や果物を利用し、毎日積極的に食べましょう。

## 第2条

### 間食は片手にのる量にしよう

子どもは成長に合わせて必要な栄養素を間食で補います。  
大人はエネルギーオーバーの原因になる場合があるため、間食は控え目にして楽しみの一つにしましょう。

## 第3条

### おいしく適塩

塩分の摂りすぎは高血圧症を始めとした生活習慣病の原因となります。  
子どもから大人まで、みんなで適塩を実践しましょう。

## 第4条

### お酒は適量 休肝日をつくろう

飲酒量は1日平均1合以下に、週に2日は肝臓を休めましょう。  
がんや高血圧、脳出血などの病気は、飲酒量が増えるほど発症リスクが高まります。

## 第5条

### 今より10分動く時間を増やそう

今より10分(約1,000歩)多く歩いたり、日常生活でもこまめに体を動かして生活習慣病を予防しましょう。

大船渡に住む、そのあなた、  
あなたに知ってほしい!!

# 大船渡市 健康づくり 10か条

## 第6条

### 食べたら歯みがきをしよう

食後は歯みがきを行い、口の中を清潔に保ちましょう。  
歯みがきが十分にできない子どもには大人が仕上げみがきを行いましょう。歯みがきと合わせて、歯間ブラシやデンタルフロスの使用、歯科医院での定期的な歯石除去、フッ素塗布などを行いましょう。

## 第7条

### 定期的にお口も体も健康チェック

病気は早期発見・早期治療が肝心です。  
むし歯や歯周病は全身の健康状態に影響を与えます。  
健診(検診)を受けて健康状態を把握しましょう。

## 第8条

### たばこを吸わない、 たばこの煙を吸わせない

たばこは歯周病やがん、生活習慣病などの病気の原因となり、妊婦の喫煙は低出生体重児が生まれる原因になります。たばこが与える影響を知り、禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう。

## 第9条

### 身近な人に気軽に声をかけ あいさつをしよう

家族や友人、同僚、近隣住民とあいさつをきっかけにコミュニケーションを図り、お互いに身近な人を支えられる存在を目指しましょう。

## 第10条

### 自分に合った

### ストレス解消法を見つけよう

睡眠や休養などを取り入れた正しい生活習慣や自分に合ったストレス解消法をもち、ストレスへの対処能力を高めていきましょう。

