

めざせ健康長寿日本一！ 健康長寿チェック表

保存版

茨城県では、「茨城県健康長寿日本一を目指す条例」や「第4次健康いばらき21プラン」等に基づき、「元気アップ!いばらき」を掲げ、県民の健康づくりを推進しています。

こどもから働く世代、高齢者まで、県民一人一人が主体的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、この輪を広げていきます。



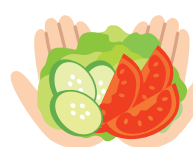
茨 ひより
(茨城県公認Vtuber)

毎日チェック

毎日__時にチェックする

時間、日にちを自分で決めてチェックしましょう。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事を摂りましたか
- 350g以上の野菜を食べましたか(18歳以上の方)
- 食塩使用の調味料を使いすぎていませんか
- 目標の歩数(1日____歩)を歩きましたか
- 今より1日プラス10分の身体活動をしましたか(移動時の早歩き、料理や掃除等)
- フッ化物配合の歯みがき剤を使用しましたか
- 歯間部清掃用具を使用しましたか(歯間ブラシ、デンタルフロス)
- 十分な睡眠をとりましたか(適切な睡眠時間の目安____時間)



野菜350gの目安
生の野菜で両手3杯分程度
(小鉢約5皿分)



毎週チェック

__曜日にチェックする

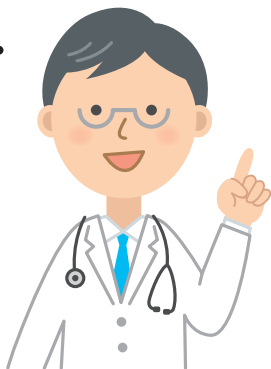
- 体重を測りましたか
- 1回30分、週2回以上の運動をしましたか
- 筋力トレーニングをしましたか
- 飲酒しない日(休肝日)を設けましたか
- アルコール摂取量は適切でしたか
- ストレスを解消するための活動(趣味など自分が楽しくできること)に取り組みましたか
- 地域活動や趣味の教室に参加するなど、人とのつながりを持ちましたか



毎年チェック

__月__日にチェックする

- 健康診査(定期健康診断・人間ドック・特定健診等)を受けましたか
- 各種がん検診を受けましたか
- 歯科検診を受けましたか



気になった時にチェック

- たばこを吸う人は、周囲の人に配慮しましたか
- 禁煙に取り組みましたか
- 一人で悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましたか



出典: 茨城県「第4次健康いばらき21プラン」
参考: 国立高度専門医療研究センター6機関「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言(第一次)」
監修: 東京大学名誉教授、東京大学大学院医学系研究科 佐々木 敏

日頃の生活の中で
できることから始めましょう!

