



県民自らが行う健康管理10か条 やけん!

1

毎年、特定健診を受診し、必要に応じて特定保健指導を受けましょう。

2

定期的にかん検診を受けましょう。



3

糖尿病を予防し、有病者は治療を継続しましょう。

4

自分のストレスを自覚し、睡眠を十分とるなどストレスの対処方法を身につけましょう。



5

不足しがちな野菜や果物を毎日食べて、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。



6

歩行数を増やしたり、筋力トレーニングなどの運動を生活に取り入れましょう。



7

節度ある適度な飲酒に努めましょう。

8

喫煙の健康影響を知り、喫煙者は受動喫煙防止のため、喫煙マナーを守りましょう。

9

かかりつけ歯科医を持ち、むし歯と歯周病の予防に努めましょう。



10

健康を支えるため、地域における結びつきを大切にしましょう。

