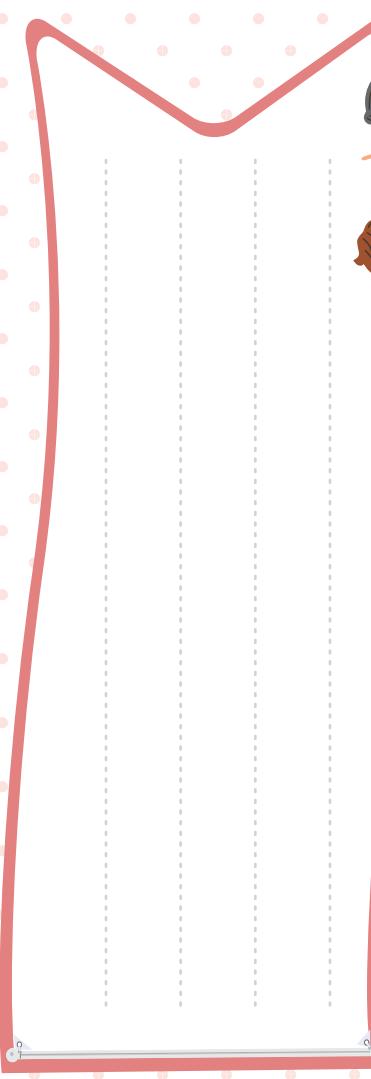


～自分の健康のために取り組めることを書きましょう～



子どものすこやかな成長のために

- ・早寝早起きをしよう。
- ・家族で楽しく食事をしよう。
- ・親子で体を動かして「元気な体」を作ろう。
- ・子育て相談・サポーターと相談・会話を楽しもう。
- ・むし歯予防のために歯みがきや定期健診を心がけよう。



楽しい
子育ては
基本から！

毎日の生活に+10の運動習慣

- 生活習慣病・口コモティブシンドローム・うつ・認知症などのリスクを下げられます。
- ・自転車や徒歩で移動（通勤）しよう。
 - ・買い物は歩いて少し遠めのスーパーに。
 - ・歩幅は広く、速めに歩こう。
 - ・テレビを見ながらストレッチ。
 - ・掃除や洗濯、料理はキビキビと。
 - ・仕事の休憩時間に散歩をしよう。
 - ・地域のスポーツイベントに参加。
 - ・家族や友人との外出は積極的に。

(参考：厚生労働省「アクティビティガイド 2013」)

お茶を飲むことで長生きに！

お茶に含まれているビタミンCには、脂肪の酸化を抑える効果や、細胞の老化を抑制する効果があります。

お茶は美容にも良い！

お茶に豊富に含まれているビタミンCには、メラニン色素を抑える効果もあり、肌を美しく保ってくれます。

お茶を飲んで、頭もお口もすっきり！

お茶に含まれている適度なカフェインは、脳をほどよく刺激して眠気を覚ましたり、判断力や記憶力を高めてくれます。

(菊川市ホームページより引用)

菊川すこやかプラッシャー

平成29年度～平成35年度



平成29年3月
静岡県 菊川市

菊川市総合保健福祉センター プラザけやき
健康福祉部 健康づくり課
電話 0537-37-1112