

★めざせ100彩健康づくりの3本柱★

めざせ100彩



めざせ100彩
シンボルマーク

～子どもから高齢者まで誰もがいくつになっても自分らしく彩りある暮らしを送ることができるように～

望ましい食習慣の確立・定着

- ① 朝食を毎日食べよう
- ② 野菜を毎食食べよう
- ③ うす味にしよう（1日食塩9g未満）
- ④ 主食、主菜、副菜を食卓にそろえて食べよう
- ⑤ 1日1回は家族や仲間等と食事をとろう
- ⑥ 適正体重を維持しよう



食のヒーロー 100彩レッド

運動習慣の定着

- ① 運動の効果を理解し、体を動かす楽しさを見つけよう
- ② 自分に適した運動を取り入れて継続しよう
- ③ 今の日常生活より10分多く、体を動かそう
- ④ 家族や仲間と楽しく体を動かそう



運動のヒーロー 100彩ブルー

健康管理の定着

- ① 定期的に自分でできる健康チェックをしよう
- ② 年に1回は健(検)診を受けよう
- ③ 健診結果を受け止めて、自己管理しよう
- ④ 節度ある適度な飲酒に努めよう
- ⑤ 禁煙に努めよう
- ⑥ こころの健康を保とう
- ⑦ 自分の口からおいしく食事しよう
- ⑧ 健康づくりに取り組もう
- ⑨ 健康だと感じられるようになろう
- ⑩ 健康づくりを支え合おう



健康管理のヒーロー 100彩イエロー

市民主体・市民参画による健康づくり

