

# 健康メッセージ

## あなたにとって

## 大切なものは何ですか？

人生80年。永い人生の中には、いろいろなドラマがあります。人それぞれ、その時々大切なものがあるでしょう。でも、常に欠かすことができないのは、“健康であること”です。日ごろ、私たちは、なかなか健康を意識することがありませんが、“健康あつての楽しい人生”です。もう少し自分の健康に目をむけてみませんか？

### 子ども

支えてあげてください  
心と体の成長を

自我が芽ばえ、自分の欲求で行動しがちになると、食べ物の好き嫌いやファミコンなどの室内遊びに熱中するなどの傾向が見られます。子どもにとって一番大切なのは、健全な心と体を作ること、そして社会性を身につけることです。温かい家庭生活のもとで正しい食習慣を身につけましょう。



### 健康アドバイス

- 体作りの基礎となる栄養を
- 成長を妨げない程度の運動をして
- じょうぶな体を
- 虫歯と肥満に要注意
- 家族の団らんを大切に

### 若者

生活環境の変化で生活リズム乱れていませんか

受験、就職、結婚と何かと新しい人生の扉を開く時期です。そのために悩みも多く、心がゆれ動きます。自分一人で悩まず、家族や友人との会話を通じて一つひとつ解決していくことが大切です。

また、生活環境の変化で食生活、睡眠時間など生活リズムが乱れがちになります。生き生きとした表情と行動は、心の持ち方と健康的な生活にかかっています。



### 健康アドバイス

- 若々しい活力は、三食のきちんとした食事から
- 思春期の心身のゆれ動きは何でも話せる親子関係が大切
- 自分の行動の責任は自分自身にあるという自己管理を

### 30代

十年、二十年後の健康を考えた生活習慣を

結婚や出産を終え、新しい家族生活のリズムが安定してくる時期です。そのため、この時期の生活習慣が、二十年、三十年と続き、四十代、五十代の健康に大きな影響を与えます。三十代は、気力、体力が公私ともに充実している時期ですが、将来を見通して行動していくことが大切です。



### 健康アドバイス

- 家庭生活の習慣は、健康管理を考
- 脂分の多い食品は控えめに
- アルコール、たばこは控えて
- 週に二〜三回は二十分以上の運動をする習慣を