



1 80歳で自分の歯を20本以上残すこと

できることから取り組もう

## 食事



毎食、主食・主菜・副菜の「3つの器」をそろえよう  
 主食 ごはん・パン・めんなど  
 主菜 肉・魚・卵・大豆製品など

副菜 野菜を中心にした料理  
 プラスで汁物・牛乳・くだもの  
 を加えよう  
 1日3食、決まった時間に食べよう

1日の野菜の量350gを知って食べよう  
 家族や仲間が集まって食事を取り、「団らん」の機会をつくろう

## 運動



近しいところ(買い物など)へは、車に乗らず歩いて行こう  
 駅や公共施設、買い物などでエスカレーターやエレベーターを使わず、階段を利用しよう

## 心の健康・休養



家事をしながら運動しよう  
 ラジオ体操やテレビ体操などを楽しもう  
 ゆっくりできる自分のための時間を意識してつくろう  
 ストレスをためないように、おしゃべりや体操など自分なりのストレス解消法を見つけよう  
 積極的にあいさすするよう心がけよう  
 規則正しい就寝時間に心がけ、自分に合った睡眠時間をとろう

## 歯の健康



家族みんなで歯磨きをしよう  
 歯間清掃器具(歯間ブラシ・糸ようじなど)について知り、自分に合ったものを見つけて使おう  
 子どものころから歯の大切さを学ぼう