

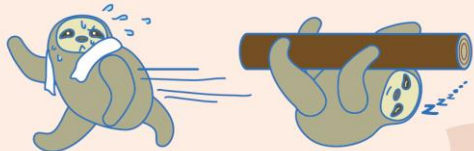
# 心身ともに健康な伊勢崎地域をめざして ぐんま元気 (GENKI) の5か条 チェックリスト



## 第1条

### **G** げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠

- 毎日プラス10分、意識してからだを動かす!
- よい睡眠をこころがけ、すっきり目覚める!



## 第2条

### **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく

- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える!
- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる!
- 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる!



## 第3条

### **N** なかま(仲間)を つくって健康づくり

- 家族や仲間とのつながりを大切に!
- 健康診断やがん検診等を定期的に受ける!



## 第5条

### **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔

- しっかりと歯を磨く!  
(歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間も忘れずに!)
- 症状がなくても、歯医者さんに通う!
- 何でもよく噛んで食べる!



## 第4条

### **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に

- 禁煙にチャレンジする!
- 受動喫煙をさせない!
- お酒は節度を守る!
- 未成年者、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない! お酒は飲まない!



## ～ぐんま元気の5か条とは～

群馬県では「健康寿命」を延伸し、生涯にわたり、元気でいきいきと生活することができるよう健康づくりの実践事項を制定しました。