



こが健康ライフプロジェクト



すこやかこが

こが健康ライフプロジェクトは、
誰もが健康で生きがいをもち
笑顔あふれる古河(まち)
を目指しています！



健康づくり スローガン！
「すこやかこが」



健康のため 市民の方に
取り組んでいただくこと



す	すべての市民が健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> □ 年に1回は健康診査やがん検診を受け、健(検)診後は必要に応じて医療機関に受診し、望ましい生活習慣を実践しましょう。 □ 規則正しい生活を心がけ、血圧や体重を定期的に測定する等、日頃から健康管理に努めましょう。
こ	こころと身体の元気のもと 豊かな食習慣づくり	<ul style="list-style-type: none"> □ 生活リズムを整え、毎日朝食を食べましょう。 □ 主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べましょう。 □ 毎回の食事に野菜を意識して取り入れましょう。 □ 薄味を心がけ、減塩しましょう。
や	やっぴいこう こまめな運動 未来のために	<ul style="list-style-type: none"> □ 自分の健康状態に応じた運動・身体活動を行いましょう。 □ 運動を通じて人とのつながりを持ち、運動を習慣にしましょう。 □ アプリや動画などを活用し、楽しみながら運動をしましょう。 □ 積極的に外出や地域活動へ参加しましょう。
か	考えて こころも大切な 健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> □ 十分に睡眠をとり、心身を休めましょう。 □ ストレスやこころの健康に関する正しい知識を身につけましょう。 □ 趣味・スポーツ等、自分にあったストレス解消法を身につけましょう。 □ 悩みはひとりで抱え込まず周囲の信頼できる人や専門機関に相談しましょう。
こ	これからの身体のために 禁煙・節酒	<ul style="list-style-type: none"> □ たばこや受動喫煙が体に与える影響について正しい知識を学び、喫煙者は積極的に禁煙を目指しましょう。 □ 家庭や地域において、受動喫煙を防止しましょう。 □ 飲酒が健康に与える影響を知りましょう。 □ 飲酒について悩んでいるときは相談しましょう。
が	がんばって正しい歯みがき きれいな歯	<ul style="list-style-type: none"> □ 歯間部清掃用具やフッ化物配合の歯みがき剤等を利用して、適切な口腔ケアを習慣にしましょう。 □ かかりつけ歯科医を持ち、定期的にプロフェッショナルケアを受けましょう。 □ よく噛んで食べることを心がけましょう。

