



# Let'sトライ! IMIZUSHI 健康8


～ 8つの行動目標で健康寿命をのばそう～

射水市「**I M I Z U S H I**」の8つの頭文字から始まる行動目標です。

**I** 栄養・食生活

**1日5皿の野菜料理**で  
いみずのACEをねえ!

野菜には、ビタミンA、C、Eや食物繊維が豊富です。野菜たっぷりの食事が生活習慣病を防ぎます！野菜から食べ始めると、血糖値の上昇も緩やかに。



**M** 運動

目指そういつもの生活に  
**+10の運動**を!

運動は、糖尿病や循環器疾患、がん、うつ、認知症の発症予防にも効果的！いつもの生活に、プラス10分の運動をしましょう！


※10分の歩行は約1,000歩



**I** 喫煙

いいね **禁煙!**  
なくそう受動喫煙!

喫煙はがんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等のリスクを高めます。禁煙は生活習慣病予防に最も効果的!



**Z** 歯の健康

ずっと自分の歯で  
**定期的に歯科健診**を!

「かむ」ことは歯と体にいいことがいっぱい！いつまでもおいしく食べ続けるために…日々の歯のお手入れを!



**U** 健診・検診

受けよう!  
**がん検診・特定健診**  
活かそう!けんしん結果

がんの早期発見のため、定期的に受けましょう。特定健診も必ず受けましょう。保健指導の案内が届いたら、生活習慣改善のチャンス!



プラステン  
ぼくは+10の運動にトライ!

できることから  
やってみましょう!

わたしは1日5皿の野菜にトライ!

健康に関するお問い合わせ、ご相談はお気軽にどうぞ。  
**射水市保健センター**  
射水市中村 38 番地  
TEL: 52-7070 FAX: 52-7071



**S** 休養・こころ

**睡眠十分**  
心も体も健やかに

睡眠不足は肥満、高血圧、糖尿病、認知症の原因に！十分な睡眠時間と質の確保が大切です!



**H** 社会環境  
(地域のつながり)

広げよう!つながろう!  
支えあう地域の輪

支えあう地域づくりが、一人ひとりの健康づくりを後押しします。地域の行事やボランティア活動に積極的に参加しましょう!



**I** 飲酒

**飲酒は適量守って**  
百薬の長

男性は1日1合、女性はその半分が適量です！週に2日は休肝日を作ってお酒を楽しみましょう。

