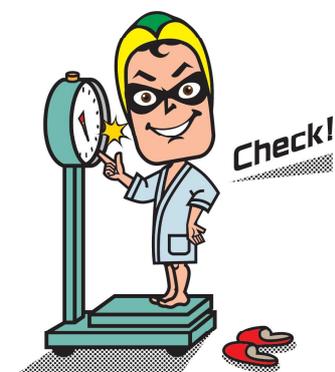


ちょっと実行、 ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

健診を受けよう!



定期的に健診を受けて、
自分の体の状態を知りましょう。

食生活を整えよう!



野菜を食べて、
元気に過ごしましょう。

体を動かそう!



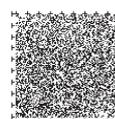
エスカレーターから階段に変えて、
体を動かすことを習慣にしましょう。

リフレッシュしよう!



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、
疲れをとりましょう。

できることから始めましょう。



今からできること、いろいろあります!



健診を受けよう

健診は自分の体の状態を知るチャンス!

- 定期的に健診を受けよう。
- 40歳以上の方はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健康診査」を受けよう。
- 健診結果を見て、日々の生活を思い返してみよう。
- 定期的ながん検診を受けよう。
- 精密検査の指示があった場合は、すぐに受診しよう。



食生活を整えよう

食生活改善は意外とカンタン!

- もう一皿野菜を食べよう。
- 野菜から先に食べよう。
- 朝食をしっかり食べて、夕食は控えめにしよう。
- 揚げ物ばかり食べないように注意しよう。
- よく噛んでゆっくり食べよう。



体を動かそう

一大決心しなくても大丈夫!

- エスカレーターやエレベーターではなく、できるだけ階段を利用しよう。
- 歩ける距離は意識的に歩こう。
- 休日は掃除や庭仕事などで体を動かそう。
- 地元を散歩してみよう。



リフレッシュしよう

休み方にもコツがある!

- 毎朝同じ時間に起きて生活リズムを整えよう。
- めるめのお風呂にゆっくり浸かって疲れを取ろう。
- 寝る前のカフェインやお酒は控えよう。
- 寝る前のパソコンや携帯電話の操作は控えよう。
- わずかな時間で気分転換できる方法を見つけよう。

「東京都健康推進プラン21(第二次)」を進めています

総合目標

平成32年には、都民の4人に1人が65歳以上になると推測されています。プラン21(第二次)では、都民の一人ひとりが住んでいる地域にかかわらず、生涯にわたって健やかに暮らすことができる社会を目指します。

健康寿命^{※1}の延伸

※1 プラン21(第二次)では、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

健康格差^{※2}の縮小

※2 プラン21(第二次)では、「都民の病気や健康状態についての区市町村間の違い」としています。

領域・分野

総合目標を達成するために、健康づくりを3つの領域に分け、分野別に取組を進めています。

領域1

主な生活習慣病の
発症予防と重症化予防

がん 糖尿病・
メタボリックシンドローム
循環器疾患 COPD

領域2

生活習慣の改善

栄養・食生活
身体活動・運動 休養
飲酒 喫煙 歯・口腔の健康

領域3

ライフステージを通じた
健康づくりと健康を支える
社会環境の整備

こころの健康 次世代の健康
高齢者の健康 社会環境整備

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



さあ、あなたも健康へ!映像公開中 ▶ [とうきょう健康ステーション](#) 検索

登録番号(26)127 発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 ☎03(5320)4361



R70

高齢化率70%を超えて高齢社会を脱出

