

# 健康

# い

# ず

# み

# Happy 11

ハッピー イレブン

## 【妊娠期・胎児期】



### 1

### 健診 で笑顔と健康をサポート 主役はわたし

★ 妊婦健診を受けよう

### 2

### うす味で ママとベビーを守ります

★ 減塩に取り組もう



### 3

### ママとベビーのからだが好き 毎日野菜

★ 野菜を食べる習慣をつけよう ★ 野菜を1日350g食べよう

### 4

### 安産めざして レッツ ウォーキング

★ こまめに体を動かそう

### 5

### 元気なベビーの誕生は ママの健康なお口から

★ 妊婦歯科検診を受けよう ★ 歯みがきしよう

### 6

### 7

### 苦しいよママ そのたばこの煙とそのお酒

★ タバコの煙を吸わない、吸わせない ★ 禁煙・禁酒に取り組もう

### 9

### 眠りは ママとベビーのからだを育みます

★ 質の高い睡眠をとろう



### 10

### メディアと上手に付き合おう

★ ネットの情報を見極めよう ★ 迷ったら人と話そう

### 11

### あいさつではじまる 地域の輪

★ 地域活動に参加しよう

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

## 出水市子育て応援アプリ(母子モ)

出水市が提供するアプリなので安心!

予防接種のスケジュール管理、母子健診のお知らせ、成長の記録、市からの子育て情報の発信など、これからの子育てに役立つ機能がたくさん!

ぜひ、母子モの登録を!!



母子モ(ボシモ)で検索! /

母子モ

検索



QRコードから



【乳幼児期】



1

どれくらい大きくなったかな

★ 乳幼児健診を受けよう



2

素材の味 小さいうちに覚えよう

★ うす味の味覚を身につけよう

3

赤 黄 緑 きれいだな 野菜おいしそう

★ 野菜を食べる習慣をつけよう

4

手をつなぎ 親子で散歩 いいことづくめ

★ こまめに体を動かそう

5

よく噛んで なんでも食べられる じょうぶな歯

★ 定期的に歯科検診を受けよう ★ 歯みがきしよう ★ よく噛んで食べよう

6

7 たばことお酒の害から守ってあげたい 子どもたち

★ たばこの煙を吸わせない ★ たばことお酒のこどもへの影響を学ぼう

8

大切な子どものために 元気でいてね

★ がん検診を受けよう



9

よく遊び よく眠ろう

★ 質の高い睡眠をとろう ★ 望ましい生活習慣を身につけよう

10

スマホに子守りをさせないで

★ メディアと上手に付き合おう ★ ルールを決めるのは親のつとめ

11

あいさつではじまる 地域の輪

★ 地域活動に参加しよう

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

出水市子育て応援アプリ(母子モ)



母子モ(ボシモ)で検索!

母子モ

検索

QRコードから



出水市が提供するアプリなので安心!

ぜひ、母子モの登録を!!



1 学校健診を受けて 自分のからだを知ろう  
★ 健診を受けよう ★ 自分の体とところを意識しよう

2 探せ！「うす味」探検隊  
★ うす味の味覚を身につけよう ★ 給食の塩加減は一生の基準

3 赤黄緑 きれいだな 野菜おいしそう  
★ 野菜を食べる習慣をつけよう ★ 苦手な野菜にもチャレンジ！

4 歩くと体中 いいことづくめ  
★ 歩いて登下校(歩育) ★ 親子で外遊びをしよう ★ こまめに体を動かそう

5 毎日歯みがき きらきら笑顔！  
★ 定期的に歯科検診を受けよう ★ よく噛んで食べよう ★ 歯みがきをしよう

6 にげろ もくもく たばこの煙  
★ たばこの身体への影響を学ぼう ★ よく知ろうたばこの本当のこと

7 よく知ろう お酒の本当のこと  
★ お酒の身体への影響を学ぼう

8 正しく知ろう がんって どんな病気？  
★ がんについて知ろう

9 早起き 早寝 今日も元気  
★ 質の高い睡眠をとろう

10 スマホはお休み 外遊び  
★ メディアと上手に付き合おう

11 あいさつではじまる わたしのステキな1日  
★ 家族、学校、近所で元気なあいさつ響かせよう ★ 地域活動に参加しよう

【思春期】

**1** 学校健診を受けて 自分のからだを知ろう

★ 健診を受けよう ★ 自分の体とところを意識しよう

**2** バランスのよい食事をつくる わたしのからだ★ 一日3食食べよう  
★ うす味の味覚を身につけよう  
★ 野菜を1日350g食べよう**4** こまめに 体を動かそう

★ 自分にあった運動を実践しよう ★ 今より10分多く歩こう

**5** 歯みがきから始まるよ お口の健康とキラキラ笑顔

★ 定期的に歯科検診を受けよう ★ よく噛んで食べよう ★ 歯みがきをしよう

**6** かっこ悪いよ！ そのたばこ

★ たばこの身体への影響を学ぼう ★ 万が一、たばこを勧められた時の断り方を学ぼう

**7** かっこ悪いよ！ その飲酒

★ お酒の身体への影響を学ぼう ★ 万が一、お酒を勧められた時の断り方を学ぼう

**8** 正しく知ろう がんって どんな病気？

★ がんについて知ろう

**9** ふとんに入ったら スマホもおやすみ

★ 質の高い睡眠をとろう ★ 睡眠で育む未来のからだとエネルギー

**10** 上手に使おう メディアとわたしの時間！

★ メディアと上手に付き合おう ★ メディアのキケンを学ぼう

**11** あいさつではじまる わたしのステキな1日

★ 地域活動に参加しよう

# 健康



# Happy 11

ハッピー イレブン

【成人期(20歳~74歳)】



1

## 健診 で笑顔と健康をサポート 主役はわたし

★ 年に1回は健(検)診を受けよう ★ 自分の体ところを意識しよう

2

## おいしく減塩5か条 チャレンジ!

★ 直接かけるより小皿に少量ずつ ★ 漬物や加工食品は控える ★ 麺類の汁は残す  
★ 具だくさんみそ汁にする ★ 酸味や香辛料を利用する

3

## 病気の予防は たっぴり野菜

★ 野菜を毎食食べる習慣をつけよう ★ 野菜を1日350g食べよう

4

## 毎日こまめに動いて 若さを保つ

★ 今より10分多く歩こう(+10) プラステン ★ こまめに体を動かそう ★ 自分に合った運動を習慣化しよう

5

## お口の健康 毎日こまめに歯みがき 時々しっかり歯医者さん

★ 定期的に歯科検診を受けよう ★ 歯みがきしよう ★ よく噛んで食べよう

6

## たばこの煙を吸わない・吸わせない

★ 禁煙・分煙に取り組もう ★ 喫煙の身体への影響を考えよう



7

## アルコール 適量守れば わたしの味方

★ 適正飲酒に心がけよう ★ 週2回は休肝日を作ろう ★ 飲酒の身体への影響を考えよう

【適量】 25度:0.6合 5度:500ml 12度:200ml 7度:350ml

8

## がんの敵はがん検診 見つければ即受診

★ がん検診を受けよう ★ 精密検査を受けよう



9

## 良い睡眠は 健康の源です!

★ 質の高い睡眠をとろう ★ 望ましい生活習慣を身につけよう

10

## 上手に使おう メディアとわたしの時間

★ メディアと上手に付き合おう

11

## あいさつではじまる 地域の輪

★ 地域のイベントや自治会活動に参加しよう

# 健康

# い

# ず

# み

ハッピー イレブン  
**Happy 11**

【高齢期(75歳以上)】



## 1

### 健診 で笑顔と健康をサポート 主役はわたし

★年に1回は健(検)診を受けよう ★自分の体ところを意識しよう

## 2

### おいしく減塩5か条 チャレンジ!

★直接かけるより小皿に少量ずつ ★漬物や加工食品は控える ★麺類の汁は残す  
★具だくさんみそ汁にする ★酸味や香辛料を利用する

## 3

### 病気の予防は たっぴり野菜

★野菜を毎食食べる習慣をつけよう ★野菜を1日350g食べよう

## 4

### 毎日こまめに動いて 若さを保つ

★今より10分多く歩こう(+10) プラステン ★こまめに体を動かそう ★自分に合った運動を習慣化しよう

## 5

### お口の健康 毎日こまめに歯みがき 時々しっかり歯医者さん

★定期的に歯科検診を受けよう ★歯みがきしよう ★よく噛んで食べよう



8020運動

## 6

### たばこの煙を吸わない・吸わせない

★禁煙・分煙に取り組もう ★喫煙の身体への影響を考えよう

## 7

### アルコール 適量守れば わたしの味方

★適正飲酒に心がけよう ★週2回は休肝日を作ろう ★飲酒の身体への影響を考えよう

【適量】 25度:0.6合 5度:500ml 12度:200ml 7度:350ml

## 8

### がんの敵はがん検診 見つければ即受診

★がん検診を受けよう ★精密検査を受けよう

## 9

### 良い睡眠は 健康の源です!

★質の高い睡眠をとろう ★望ましい生活習慣を身につけよう

## 10

### 上手に使おう メディアとわたしの時間

★メディアと上手に付き合おう

## 11

### あいさつではじまる 地域の輪

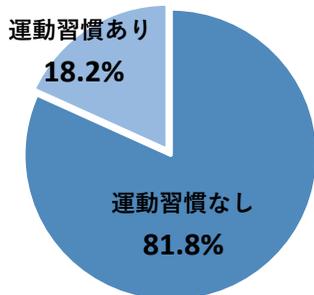
★地域のイベントや自治会活動に参加しよう

# プラス・テン +10 から始めよう！



今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。  
+10(プラス・テン)から始めましょう！

## 運動習慣のある人は2割以下!!



1回30分、週2日以上  
の運動習慣のある人は

**18%だけ**



【参考：平成30年度市民アンケート結果】

## +10(プラス・テン) の効果

「+10」によって、様々な病気の発症を低下させる効果があります。



～4つのステップで「+10」を実行しよう！～

### ① 気づく！

体を動かす機会は、「いつ?・どこ?」  
生活や環境を振り返ってみましょう。

### ② 始める！

早速、+10から始めましょう！

### ③ 達成する！

元気に体を動かしましょう！

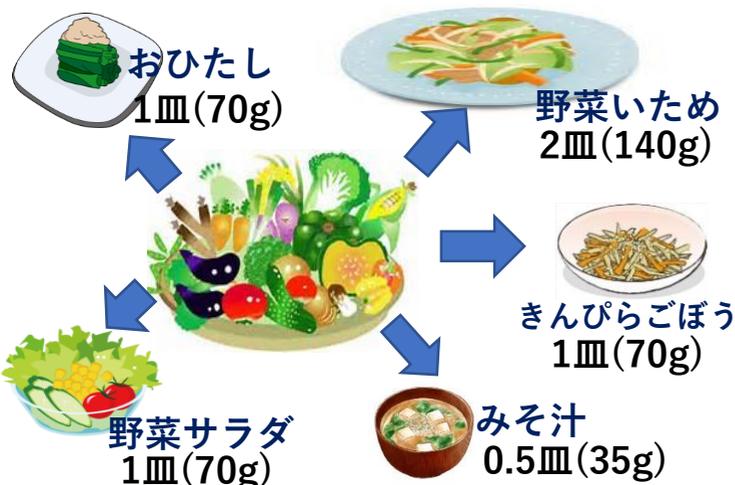
【目標】  
18～64歳:1日合計60分  
65歳以上:1日合計40分

### ④ つながる！

家族や仲間と一緒に+10を続けましょう。  
一緒に行くと、楽しさや喜びが倍増します。



## 1日野菜 小鉢5皿 (350g) をとりましょう!!



## あなたにピッタリの減塩方法は？

- ① 直接かけるより小皿に少量ずつ
- ② 漬物や加工食品は控える
- ③ 麺類の汁は残す
- ④ 具たくさん味噌汁にする (野菜を3種類以上)
- ⑤ 酸味や香辛料を利用する  
～いずみの柑橘類を上手に利用～

市では「おいしく減塩5か条」を推進しています