

# ちよつと実行、 ずつと健康。

## 食生活を整えよう

### 食事は偏らずバランスよく!

- もう1皿野菜を食べよう
- 野菜から先に食べる習慣を
- 食塩の多い食品や料理は  
できるだけ控えよう
- 熱い飲食物は少し冷ましてから
- よく噛んでゆっくり食べよう

杉山 愛





会社の元気は  
従業員の健康から！

# 東京都と東京法人会連合会は 連携して職場の健康づくりを進めています！

東京都が取り組んでいる健康づくりやがん対策などの最新の情報を、法人会のホームページを通じてお知らせしています。

できることから始めませんか？



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！



## ◇ 一大決心をしなくても大丈夫！

- エスカレーターやエレベーターからできるだけ、階段に変えてみよう。
- 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。
- 近所を散歩してみよう。

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・がん検診を受けよう。
- 40歳以上の方は、「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。
- 精密検査の指示があった場合は、すぐに受診しよう。

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。
- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって疲れをとろう。
- 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。

もっと詳しく知りたい方はこちら

とうきょう健康ステーション 検索

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/>