

今の
自分の
ために!

将来の
自分の
ために!

よこはま 健康アクション Stage2



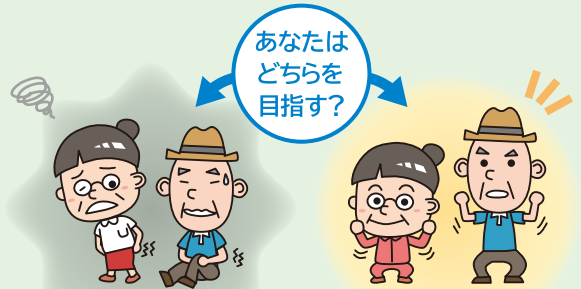
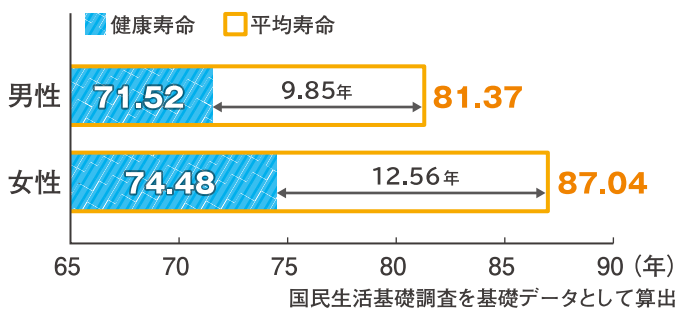
いつもの生活に **プラス1** で健康寿命を延ばそう!!

いつまでも健康で元気に過ごせるよう、できる取組からあなたの生活に**プラス1!**
具体的な**Action**は裏面へ

「健康寿命」とは

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

〈横浜市の平均寿命と健康寿命(2016年)〉



横浜市では、健康寿命の延伸を目指し、第2期健康横浜21(市民の健康づくり計画)の重点取組として、10の取組を「よこはま健康アクションStage2」として取りまとめ、特に力をいれて取り組んでいます。

「よこはま健康アクションStage2」の詳細はホームページをご覧ください。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/plan/action2014.html>

右記の二次元コードからもアクセスできます!



よこはま健康アクションStage2〈10の取組〉

あなたはどのActionから始めますか？



Action
1

毎年特定健診・がん検診を受けましょう

生活習慣病やがんを早期発見して、健康を保てるよう、適切な治療や自分に合った健康づくりを進めましょう！
横浜市国民健康保険の特定健診は無料で受けられます。



詳細はこちら

Action
2

すき間時間に健康づくりに取り組もう

仕事の合間に職場でストレッチしたり、エレベーターの代わりに階段を利用するなど、できることから始めてみましょう。



Action
3

特定健診やがん検診結果から生活習慣を見直そう

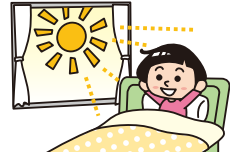
自分の健康状態を確認して健康を保つための生活習慣改善方法を選びましょう！
加入している健康保険組合やお住いの区福祉保健センターにも相談してみよう！



Action
4

しっかり休養・睡眠をとろう

スマートフォンの見過ぎやゲームのし過ぎで夜更かししない、朝起きたら日光を浴びるなど、規則正しい生活を心がけよう！



Action
5

健康に関する情報を周りと交換しよう

健康に関する情報を周りにも伝え、みんなで健康づくりを広げていきましょう。



Action
6

定期的に運動しよう

あと「1000歩」、あと「10分」、楽しくウォーキングを続けよう！
よこはまウォーキングポイントのスマートフォンアプリがあります。ぜひご活用ください。



詳細はこちら



Action
7

周りの人と話して元気に過ごそう

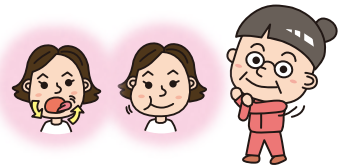
人とつながりをつくることは健康づくりに効果があると言われています。趣味・知識・経験を活かすなど、自分に合った活動に参加してみましょう。



Action
8

若いうちからの運動や歯磨きで体力や口腔機能の低下を予防しよう

口の機能の衰えは、からだの衰えにも大きく関わっています。お口の体操や定期的な歯科検診受診など、若いうちから介護予防・健康づくりに取り組みましょう！



Action
9

周りに人がいたらタバコは吸わないようにしましょう

受動喫煙から子どもたちを守りましょう。喫煙者は禁煙にチャレンジしてみましょう！



「受動喫煙のない社会を目指して」▲ロゴマーク

Action
10

自分に関連する健康データに関心を持とう

家族、仲間、みんなで健康に暮らしていくために、データを活用しましょう！

