

げんき  
100歳まで元気に過ごす!  
できることから始めよう!

今の自分のために

将来の自分のために

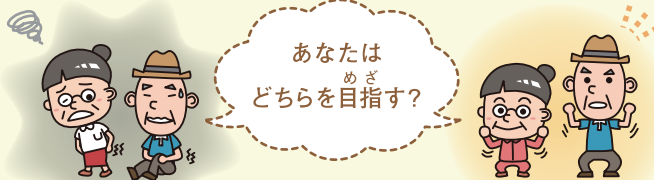
けんこう あくしょん すてーじ  
よこはま健康アクション Stage2



よこはまし とし かさ げんき く  
横浜市では、歳を重ねても元気で暮らせるよう、  
だい き けんこうよこはま しみん けんこう けいかく すす とりくみ  
第2期健康横浜21(市民の健康づくり計画)を進める取組として  
けんこう あくしょん すてーじ  
「よこはま健康アクションStage2」をとりまとめ、  
ちから い と く  
力を入れて取り組んでいます。

みなさんもぜひできる取組から始めてみませんか。

ぐたいてき あくしょん うらめん  
具体的なActionは裏面へ  
あくしょん みな と く こうどう  
※「Action」とは、皆さんに取り組んでいただきたい行動です。



けんこう あくしょん すてーじ しょうさい ほーむ ペーじ らん  
「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>

みぎ にじげんこーど あくせす  
右の二次元コードからもアクセスできます!



げんき す とりくみ はじ  
 いつまでも元気で過ごせるよう、できる取組から始めてみましょう！

あくしょん  
 Action  
 1

けんこうしんだん けんしん う  
**健康診断・がん検診を受けよう！**

かぞく まわ ひと けんしん う き  
 家族や周りの人にどんな健診が受けられるか聞いてみよう。  
 よこはましこくみんけんこうほけん とくていけんしん むりょう えん う  
 横浜市国民健康保険の特定健診は無料(0円)で受けられます。



しゆさい  
 詳細はこちら

あくしょん  
 Action  
 2

え れ べー たー か かいだん りよう  
**エレベーターの代わりに階段を利用しよう！**  
 あいま かんたん たいそう とく  
**合間に簡単な体操に取り組もう！**

ひるやす がっこう しょくば すとれっち はじ  
 昼休みに学校や職場でストレッチしたりするなど、できることから始めてみましょう。



あくしょん  
 Action  
 3

けんこうしんだん けっか  
**健康診断の結果から**  
 せいかつ みなお  
**生活を見直そう！**

き けんこうしんだんけっか ひと びょういん す  
 気になる健康診断結果がある人は、病院や住んで  
 く くやくしょ そうだん  
 いる区の区役所などに相談してみましょう。



あくしょん  
 Action  
 4

はや ね  
**早く寝て**  
 はや お  
**早く起きよう！**

よふ あさお にっこう  
 夜更かしをしない、朝起きたら日光をあびることを  
 こころ  
 心がけましょう。



あくしょん  
 Action  
 5

からだ  
**体にいいことを**  
 はな  
**みんなで話そう！**

かぞく なかま けんこう く  
 家族、仲間、みんなで健康に暮らして  
 けんこう かん じょうほう きょうゆう  
 いくために、健康に関する情報を共有し、  
 けんこう ひろ  
 みんなで健康づくりを広げていこう。



あくしょん  
 Action  
 6

**いつもより**  
 おお ある  
**ちょっと多めに歩こう！**

うおーきんぐぽいんと  
 よこはまウォーキングポイント  
 すまーとふぉんあぷり  
 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。



しゆさい  
 詳細はこちら

あくしょん  
 Action  
 7

ひと はな げんき  
**人と話すことが元気のもと**  
 まわ ひと はな  
**周りの人と話そう！**

ひと けんこう  
 人とのつながりをつくるのが健康づくり  
 き め い  
 に効き目があるとされています。



あくしょん  
 Action  
 8

わか うんどう  
**若いうちから運動や**  
 は  
**歯みがきをしっかりやろう！**



あくしょん  
 Action  
 9

ひと  
**人のいるところでは**  
 す  
**たばこは吸わない！**

さき けむり からだ  
 たばこの先からでる煙には、体に  
 わる ぶっしつ ふく  
 悪い物質が含まれています。



じゅうきつえん しゃかい めざ ろごまーく  
 「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク▶

よこはましけんこうふくしきよくほけんじぎょうか  
 横浜市健康福祉局保健事業課

よこはましなかくみなとちよう  
 〒231-0017 横浜市中区港町1-1

でんわ  
 電話 045-671-2454

ふあつくす  
 FAX 045-663-4469

http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko

