

# 目 次

## 第1章 健康管理・健康診査 . . . . . 1~13p

- 1 健診は健康づくりのスタート地点です
- 2 健診受診後は . . .
- 3 いつまでも健康でいるために～高齢者の健康

## 第2章 栄養・食生活 . . . . . 14~22p

- 1 摂取エネルギー量の適量について
- 2 栄養バランスについて
- 3 健康づくりの食べ方について
- 4 食塩の摂取について
- 5 脂質について
- 6 糖質について
- 7 カルシウムについて

## 第3章 運動 . . . . . 23~33p

- 1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知ろう
- 2 フレイルとサルコペニアを知ろう
- 3 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知ろう
- 4 まずは「+10分」体を動かすことを心がけよう！
- 5 いきいき百歳体操に参加しよう
- 6 親子遊び

## 第4章 歯及び口腔の健康 . . . . . 34~36p

- 1 むし歯と歯周病予防
- 2 かみかみ百歳体操

## 第5章 たばことアルコールと薬物 . . . . . 37~49p

- 1 たばこ
- 2 アルコール
- 3 薬物

## 第6章 こころの健康 . . . . . 50~55p

- 1 こころのサイン
- 2 睡眠の質をあげよう
- 3 身体を動かしてリラックス
- 4 周りができること
- 5 こころの体温計
- 6 こころの相談窓口

## 第7章 すこやか親子 . . . . . 56~62p

- 1 乳幼児健診等のあれこれ
- 2 予防接種のあれこれ
- 3 育児のあれこれ