

飲酒量に応じた休肝日をつくる

4



お酒の飲み過ぎは、脳出血・脳梗塞・心筋梗塞・大腸がん・アルコール依存症などのリスクを高めます。家族や友人と飲むお酒は楽しいですが肝臓を休める休肝日をつくりましょう。

5

たばこを吸わない、受動喫煙をさせない



松浦市の喫煙率は県内でも比較的高くなっています。たばこは、「百害あって一利なし」と言われるほど健康に害を与えます。本人が吸っていないくても、他の人のたばこから立ち昇る煙やその人が吐き出す煙を吸い込んで健康被害が出る場合があります。この機会に禁煙に取り組みしましょう。

6

年に1回以上は口腔の健診を受ける



歯や口腔の環境が、未来の生活に影響を与えることを知っていましたか？誤ったセルフケアが積み重なると、むし歯や歯周病につながり、全身の健康にまで影響します。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。

この機会に歯医者さんで歯科検診を受けましょう！20・30・40・50・60・70歳の方は、無料で歯周疾患検診を受診できます。対象者には、4月に受診券を世帯あてに送付していますので、ご確認ください。

健康づくり 心得



9

骨粗鬆症予防のために食事・運動、検診を受ける

「骨粗鬆症」は、高齢者だけの病気ではありません。栄養、運動、睡眠などが不足すると、若くても骨折しやすくなります。10の心得を実践し丈夫な骨をつくりましょう。

20～70歳の女性は、5歳ごとの節目に骨粗鬆症健診を無料で受診できます。

52～88歳の偶数年齢の女性は1,000円で受診できます。詳しくは、4月に送付している健診（検診）ガイドをご確認ください。

気軽なく参加できる地域の集いの場に参加する

10



市内には50を超える集いの場があります。

集いの場は、体操や茶話会などを通して「生きがいくつくり」「仲間づくり」の輪を広げることができます。あなたも参加してみませんか？

松浦市健康づくり推進協議会委員から一言アドバイス

「10の心得」は、市民の皆さまに取り組んでいただきたい健康づくりの指針としておススメします。健康づくりの第一歩として心得の中からできることを見つけて取り組んでみませんか？市民一人一人の取り組みで、心豊かにからだ元気な松浦市を一緒に目指しましょう。



木村委員



梅谷委員

委員の活動を通して、自身の健康を振り返る良い機会になっています。仕事や子育てで忙しいと、ついつい自分の健康を後回しにしがちです。毎年4月～7月を「健康づくりチャレンジ期間」として自身の健康を振り返る期間に設定しています。ぜひ皆さまも健康づくりにチャレンジしてみませんか？

主食・主菜・副菜の
そろった食事をする

1



バランスの良い食事を心がけましょう。

2つの計画 実践編 10の行動目標

市民の皆さまと共に10の心得を
改めました。元気に歳を重ねるため
に取り組みましょう。

7

年に1回は特定健診・
がん検診を受ける



健康に気を遣っていても、年齢を重ねることで
病気になるやすくなります。症状が重くなってから
の治療は時間もお金もかかり大きな負担に・・・
40歳を超えたら、毎年特定健診を受けましょう。

万が一ではなく2人に1人が「がん」にかかり、
3人に1人が亡くなっています。

早期に治療すれば9割を超える人が完治しま
す。毎年がん検診を受けましょう！

2

今より10分多く
身体を動かす

死亡、生活習慣病、がん
のリスクを3～4%減らせ
ることが分かっています。



3

自分に合ったストレス
解消法を見つける



まずは自分のストレスに気づくことが大切です。気づいたス
トレスは運動や料理、読書などで解消！

普段から自分にとって有効なセルフケアを見つけましょう。

NEW 松浦市民 10の

8

早寝・早起きをこころ
がけ、朝ご飯を食べる



早寝・早起きは、心身の疲労を回復させると
ともに、朝の光を浴びると脳や体を発達させ、
心も体も元気になります。

午前中から勉強や運動をがんばるためには、
朝ごはんが大切。毎日欠かさず食べましょう。

松浦市の健康づくりに関する取り組みをご紹介します

健診（検診）だけではなく、市民の皆さまと協力しながら、さまざまな健康づくりの事業を行っています。
このほか健康に関する相談なども随時受け付けています。



水軍まつり
健康づくり
体験コーナー



出前講座
料理教室



市民公開講座

骨密度測定や血管年齢測定など短
時間で簡単に健康チェックを実施

栄養や健康についての講話や、さ
まざまな教室を地域に出向き開催

毎年、健康づくりに関することを
テーマに、多分野の講師による講
座を開催