

# 宮古市 健康長寿を実践するための5カ条

## 1.【生きがい・楽しみ】自分の人生に目標と楽しみを持ちましょう



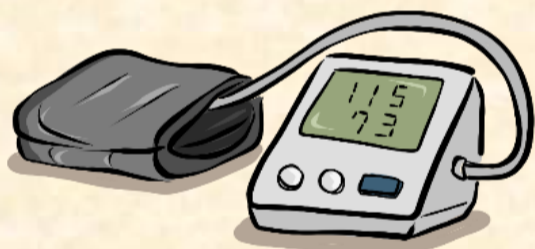
- 少しの頑張りのできる小さな目標をつくり、達成感を味わいましょう。
- 人生にこだわりと楽しみを持ち、日々の生活を充実させましょう。

## 2.【運動・生活力】生活の中で積極的に身体を動かしましょう



- 階段の昇り降りや家事なども積極的に取り組んで運動しましょう。
- 生活の充実感を保つため、自分自身でできることはやり続けましょう。

## 3.【体調管理】日々の体調を把握し持病とうまく付き合しましょう



- 無理なく暮らし続けるため、毎日の自分の体調を意識しましょう。
- 年に1回は健康診断を受けて持病とも上手く付き合っていきましょう。

## 4.【活性化・栄養】太陽の光を浴び、十分な栄養を摂りましょう



- 元気に動けるよう、日々の食事でバランスのとれた十分な量の栄養を摂取しましょう。
- 天気の良い日には、外に出て新鮮な空気を吸って爽快感を味わいましょう。

## 5.【交流・相談】人や地域と交流しましょう



- 心の潤いを保つため、外に出て友人や地域の方々と積極的に交流しましょう。
- 病気、生活、介護など悩みや不安なことは、早めに相談しましょう。