

## 健康を維持するために心掛けたい10か条！

いまや日本は平均寿命 84.46 歳となり、世界一の長寿国になりました。

この高齢社会のなか、会員の皆さんが健康で生きがいを持ち、安心して過ごしていくために、

「健康に関する 10 か条」を掲載します。

書かれている内容は、皆さんよくご存じの事ばかりです。

しかし、この内容を侮って、事故が起きてからでは遅すぎます。

安全な毎日を送るために、日頃からの自己管理を徹底し、精神（こころ）と身体（からだ）の健康管理を怠らず、励むことが大切です！



- (1) 毎日の食事は主食、主菜、副菜が揃った、バランス良い食事を摂る
- (2) 早寝早起きは、健康、美容、精神的な平穏、生産性を高める鍵
- (3) 足腰を鍛えるためにも、椅子スクワットや歩く習慣を
- (4) ストレスは溜めず、過労をさけて休養をとる
- (5) 日頃から、仕事や趣味などで頭を使う
- (6) 心の健康のためにも、人と人との繋がりを大切に
- (7) 意欲がない、眠れない、食欲がない、等の症状があれば医師に相談
- (8) 感染予防を含め、日頃から うがい・手洗いの習慣を
- (9) 毎年必ず、定期健診を受ける
- (10) 何でも相談できる「かかりつけ医」を持つ

安全管理委員会