

新・チャーガングジュウおきなわ9か条

無理なく楽しく続けられる健康づくりのための行動指針「新・チャーガングジュウおきなわ9か条」です。一人で、家族で、職場で、地域で、県民みんなのできることからひとつずつ始めてみませんか。

新 新習慣！ 1日1回 体重測定、血圧測定！ 感染症流行時には体温測定も！
自分の健康状態を知ることは、健康づくりの第1歩につながります。
1日1回体重や血圧を測定し、毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。

チ ちゃんと朝食 あぶら控えめ 野菜たっぷり おいしいごはん
いい生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかりとることから始まります。早食いは避け、
脂肪（あぶら）・塩分を控えた野菜たっぷりでバランスのいい食事を仲間や家族と楽しみましょう。

ガ 頑張りすぎず適度な運動 今より10分（1000歩）多く歩こう！座っている時間を減らそう
健康づくりのためには、無理せず、適度な運動を続けていくことが大切です。今よりも5分、10分多く歩くことで、無理なく続けていくことができます。
座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにするなど、あなたにできることから始めてみましょう。

ジ 十分な睡眠・休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を
普段から十分な睡眠や休養をとりましょう。ストレスを全く無くすことは難しいことですが、あなたなりの
ストレスとの上手な付き合い方を見つけましょう。また、悩みや心配ごとは、一人で抱え込まず、相談することが大切です。

ウ うれしいね 禁煙と受動喫煙対策で あなたも私も快適に！
禁煙と受動喫煙対策は、きれいな空気を守り、快適な空間を作ります。あなたのためにも、周りの人のためにも禁煙と受動喫煙対策に努めましょう。

お おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
生涯、自分の歯でおいしく食べるために、歯みがきにフッ素とフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や歯周病からおくちの健康を守りましょう。

き 休肝日をつくろう お酒はほどほどに 20歳未満や妊婦は飲みません・飲ませません
1週間のうち飲酒をしない日を設けましょう。1日の飲酒量は、ビールだと500ml、泡盛（25度）だと0.5合以内、女性はその半分が目安です。飲酒は、20歳未満や妊婦には悪影響を及ぼします。

な 仲間・家族で行こう！健康診断・がん検診・歯科検診
病気の早期発見は早期治療につながります。自分のためにも、家族の幸せのためにも、定期的に健康診断とがん検診、歯科検診を受けましょう。

わ 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」
みなさん一人ひとりの活動や関心がつながって大きな輪になります。職場や学校等を含め、みんなでつながり支え合うことによって健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。
