



健康ビンゴ



買い物中の暗算 200円... 400円...	お口の体操 	卵 魚介類 肉類 	歯みがき 	友人に電話する 元気？
文字を声に出して読む 	大笑いする 	塩分控えめ 	20分以上の運動 	ゴミ出し
油脂類 	手洗い 	健康ビンゴスタート！	野菜類 	水分補給
換気 	適度な睡眠 	掃除をする 	間食は控えめ 	大豆製品
日記をつける 	乳製品 	海藻類 	1日三食 	料理をする

※食材は、摂取したら丸印をつけてください！

何気ない普段の暮らしの中にも、健康を保つポイントがたくさんあります！『健康ビンゴ』に取り組みながら生活を見直してみましょう！！



健康長寿に大切なポイント

ポイント①

いつまでも自分の足で歩きましょう。散歩や体操等、1日20分以上、週3回の運動を目安に、楽しく行いましょう。

ポイント②

おいしくご飯を食べましょう。1日3食バランス良く、魚と肉は1:1、油脂類は不足しないように、塩分は控えめに、牛乳は毎日200ml以上、野菜はなるべく沢山の種類を食べるように心がけましょう。

ポイント③

口の中をきれいに保ちましょう。起床時や食後の歯磨き、入れ歯の手入れを忘れずに！食トレ体操(顔面や口を良く動かして)や唾液腺マッサージにも取り組みましょう。

ポイント④

メリハリのある生活を心がけましょう。規則正しい生活、適度な睡眠、習慣的に仲間と会ったり、電話で話すようにしましょう。ボードゲーム(チェス・囲碁・将棋)やパズル等にチャレンジしてみましょう。家事(料理・買い物・掃除・ゴミ捨て)にも取り組みましょう。

ポイント⑤

いつまでも仲間と楽しく過ごしましょう。趣味活動をしたり、運動も皆でやると楽しく取り組みますよ。

ポイント⑥

自治会や老人会など、地域の活動に参加しましょう。役割を持ったり、自分の出来ることを行うことがとても大切です。

※その他、感染症対策に取り組むなど、日頃から健康を保てるように普段の生活を送りましょう。