

# 春・健康の目標

冬の寒さで、縮こまった体をのびし  
毎日元気に過ごしましょう

## ① 運動

### 座っている時間を減らそう

家の中でも  
1日2000~3000歩

体操や運動は細切れでも  
目指せ1日合計30分！

今よりも  
10分多く歩く

## ② 栄養

### 少量ずつでも多様な食品を

お惣菜や宅配  
配食サービスも上手に活用

肉/魚/卵/牛乳/大豆製品  
たんぱく質をしっかり摂ろう



## ③ 社会参加

### 1日1回は外出しよう

電話やメールも上手に利用  
家族や友人と交流しよう

楽しさ、やりがいのある  
活動を探してみよう

通いの場やグループ活動に  
参加しよう



## ④ 健康維持

### 体重の極端な増減をチェックしよう

1日に20分程度は  
日光にあたろう

室内の温度と湿度の調節  
換気をマメに

こまめな水分補給で  
口の中を乾燥させないで

