



元気で長生きするために

～健康うおぶプラス1～

1. 食事

野菜は1日に**350g**を目安に食べましょう！

手のひら3杯



野菜を食べることのメリット

食後の血糖値
上昇を抑制

おなかの
調子を整える

免疫力を
高める

食べ過ぎ
を防ぐ

プラス1皿の野菜を
食べましょう！



2. 運動

運動のメリット

体力と筋力の
維持・向上

血圧・血糖値
を下げる

メタボ予防

体型維持



プラス10分
体を動かそう！



ラジオ体操



ウォーキング



足上げ運動

3. 健診

健診を受けるメリット

病気を早期に
発見できる

医療費を
節約できる

今のからだの
状態がわかる

生活を見直す
きっかけになる

年に1回は健診を
受けよう！



4. 社会参加

社会参加のメリット

人と話す
機会が増える

話すことで
口周りの筋肉アップ

筋力・体力
アップ

噛む力・飲みこむ力
アップ



積極的に外出し、
人との会話を
楽しみましょう！



買い物



趣味



地域活動

プラス1の生活で
健康で元気な毎日を過ごしましょう！