

分野	具体的な取り組み例
栄養・食生活	・ 1日3食しっかり食べる。 ・ 野菜を毎食食べる。 ・ 一口30回、よく噛んで食べる。 ・ 夜8時以降は食べない。 ・ 間食を控える。 ・ 減塩食を食べる。 ・ 家族みんなで食事をする。
運動	・ 意識的に1,000歩、歩く。 ・ 1回30分以上の軽く汗をかく運動をする。 ・ 通勤を車から自転車にかえる。 ・ ラジオ体操をする。 ・ 万歩計をつけて歩く。
心の健康・ アルコール	・ 7～8時間、睡眠を十分とる。 ・ 適量を決めてゆっくり飲酒。 ・ 週2回は休肝日をつくる。 ・ ストレス解消のため、趣味を楽しむ。 ・ 悩み事を相談する。
たばこ	(喫煙者のみ) ・ 禁煙する。 ・ 受動喫煙をしないようにする。
ボランティア活動・ 地域活動	・ 地域活動に参加する。(清掃活動や防災訓練等) ・ 自治会の会合に出る。 ・ ボランティア活動に参加する。 ・ ゴミ拾いをする。
歯の健康	・ 歯や口の健診を受ける。 ・ 歯間ブラシや糸ようじを使う。 ・ 10分以上時間をかけて歯を磨く。
感染症の予防	・ こまめに手洗い、うがい、手指消毒をする。 ・ 外出時はマスクを着用する。 ・ 換気を行う。