YOUR LIFE,
YOUR HEALTH.

2027年号



これからの自分を、もっと好きになる。

毎日のちょっとした選択が、未来の自分をつくっていく

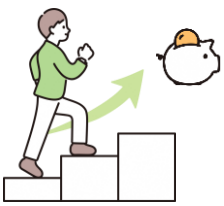
01 BODY 自分の体を知ろう

さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれているBMI(体格指数)は「22」

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	18.4以下
普通体重	18.5～24.9
肥満	25以上

過度なダイエットは将来の骨や妊娠に影響することも…。将来の自分も大切にする体づくりをはじめよう。



02 BUILD 20歳から貯筋しよう

カラダ、動かしてる？

毎日カラダをこまめに使って、未来のために、筋肉を自分でコツコツ貯めよう。

ちょっとした積み重ねで健康はあなたの手に！

🔎ながら運動 Click



03 CHECK 年に一度の確認を

自分のカラダ、どこまで知ってる？

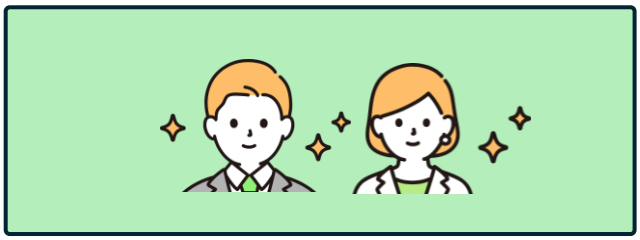
体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベル・・・

カラダを知る＝病気の予防

いつまでも健康でいるために、まずは骨密度・体組成測定をしてみよう。気になる人は、保健センターで。







04 ORAL CARE 口元からキレイに

口元がキレイだと第一印象がアップする✨

☆キレイな歯をキープするためには…

1. 毎日のセルフケア

1 フッ化物配合の歯みがき剤を使おう
2 すすぎは15ml程度の水で1回5秒以内
3 デンタルフロスや歯間ブラシも活用しよう

2. 定期的なプロフェッショナルケア

少なくとも年に1回は
歯科健診を受けよう



05 SLEEP 眠ることも自分への投資

睡眠は、集中力やメンタルに直結する。
忙しい20歳だからこそ、睡眠を大切に。

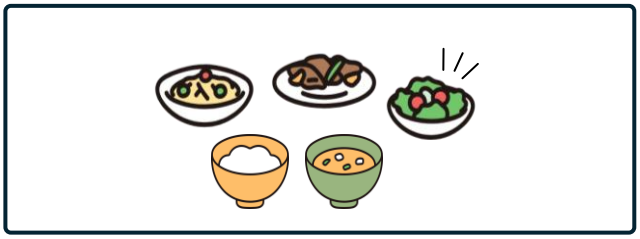
1.起きる時間を固定する

休日も平日＋2時間以内の睡眠で体内時計を狂わさない。

2.寝る前30分のデジタル絶ち

スマホの光を減らすだけで、脳が休息モードへ切り替わる。

今夜から「賢く休む」習慣を



06 FOOD 野菜をプラス

カラダを内側からキレイにする食事なら、野菜は必須！

1日350gを目標に、

まずは**いつもより1品多く**野菜のおかずを食べてみよう。

おススメの簡単野菜レシピはInstagramやcookpadへ（毎月19日頃更新）



07 ALCOHOL メリハリが大事

適正飲酒量を守って飲もう。お酒は飲みすぎると生活習慣病につながることも💦

目安は下記を参考に。

ビール	ワイン	日本酒	焼酎
5% 500ml	14% 180ml	14% 1合	25% 100ml

沼津市保健センター
TEL 055-951-3480
@NUMAZU.KENKOU
Instagram
cookpad