

食事

何んでも
食ナラズ

三食の
食事を
食べる

バランスの
食事を心が
ける

何に食ハナ
健康を
保つ食生活

AIの
健康診断

これだけ
100%
生成AIの
利用

高齢者に
あった
食事

楽しい
お酒を
のめる

適量のお酒を
飲む
健康維持
効果

できる事を
長く続ける
ためにバランス
の食生活

運動

目標
を必ず実行

死ぬ
まで
スポーツ

自覚した
各種
運動

高齢者が
安全に運動
できる施設
がほしい

毎日楽しく
動いていく

早寝 早起
リズム
生活

スカーパーを
着るしつ
を作る

全体的に
暑熱
環境

首の力加減
を
コントロール

あとサッカー
をやりたい

1日3回
歩行
リズムを
流す

心

心身の
健康
維持

心の健康に
ついて
小学生のうちから
学習できるように
カリキュラムを
作る

心と体を
もった
生活

規則
正しい
生活

時間
ゆとり
のある生活

友人との
コミュニ
ケーション

心身の
健康
維持

地域全体で
集える場所を
作り出す
こと

ご近所
づきあい
の場
を作る

その他

心身の健康
維持

心身の健康
維持

病院の
お世話に
なりたい

交通手段
の確保
（バス、タクシー、自転車）
の確保