

食事

満足し
美味しく
食べられる

心がけ
よく
噛む

魚、野菜を
よく食べる

歯を大切に
する

水を
たくさん

食事の量を
調節する

健康診断を
受診する

食事のバランス
を調える

食事の量を
調節する

食事は
腹八分

運動

いつまでも
体を動かす
習慣をつける

元気に体を
動かせる

体を動か
す

運動する
習慣をつける

適度に運動
をする

運動をする
習慣をつける

心

楽しく

楽しく過ごす

家族と話す

毎日楽しく
過ごす

ストレスを
ためない

話し相手
をつくる

人間関係を
良好にする

人とコミュニケーション
をとる

ストレスを
ためない

太陽
を浴びる

その他

人間関係

月に一回必ず
コミュニケーション

友達
と話す

家族と
話す

良好な
人間関係

コミュニケーション
をとる

病歴通知
カード

病気の
早期発見

健康診断
を受ける

健康寿命
の延伸
(延命)

定期的な
検診

規則正しい
生活