



～みんなですすめる **食と運動** + **こころ**のあったか大作戦～

# 「SIZES(サイズエス)」

S:佐渡で  
I:一緒に  
Z:ずっと  
E:笑顔で  
S:住みたいな



子どもの頃からの生活習慣が「健康」の基礎となります。

「健康寿命日本一」をめざし  
みなさんで**生活習慣**を見直しましょう。

## 佐渡市の現状（県比較）

- ① 肥満の人が多い
  - ② 運動習慣のない人が多い
  - ③ 朝食を食べない人が多い
  - ④ 間食をとる人が多い
- すべての世代に共通しています。

## SIZES 5か条 〔働き盛り世代〕



※ 健幸さど21計画では、おおむね19歳から64歳までを「働き盛り世代」といいます。

- ① 1日1回は心と体の休息の時間をもとう。
- ② 量とバランスを考えて、腹八分目を心がけよう。
- ③ 毎日10分大股で歩こう。
- ④ 毎年健診を受けて自分の体を知ろう。
- ⑤ 地域の人とのつながりを大切にしよう。

今より  
ひと足分  
前へ

## SIZES 5か条 〔活躍盛り世代〕



※ 健幸さど21計画では、概ね65歳以上を「活躍盛り世代」といいます。

- ① 1日1回は外出しよう。
- ② 肉や魚を毎日食べよう。
- ③ 無理なく運動をしよう。
- ④ さまざまな世代とふれあおう。
- ⑤ お互い様の気持ちで声をかけあおう。



## SIZES 5か条 〔育ち盛り世代〕

※ 健幸さど21計画では、おおむね18歳までを「育ち盛り世代」といいます。



### 幼児向け

- ① 早寝、早起き、しっかり朝ごはんを食べよう。  
*よく噛んで*
- ② おやつは時間を決めて食べよう。
- ③ いっぱいからだを動かそう。
- ④ テレビやゲームはおうちの人とルールを決めよう。
- ⑤ 仕上げみがきをしてもらおう。



### 小学生向け

- ① 早寝、早起き、しっかり朝ごはんを食べよう。
- ② おやつは時間と量を決めて食べよう。
- ③ 体を使った遊びや運動を積極的にしよう。
- ④ お家の人とゆったり話をする時間をもとう。
- ⑤ 寝る前の歯みがきは毎日しよう。  
小学4年生までは仕上げみがきを  
してもらおう。



### 中学・高校生向け



- ① 生活リズムを整えよう。
- ② 間食よりも3回の食事を大切に。
- ③ 歩ける距離はすすんで歩こう。
- ④ 自分の声で気持ちを伝えよう。
- ⑤ 食事の後は歯をみがこう。