

就寝前のスマホや  
パソコンの使用は  
控えるべし

日向市では4人に1人が、  
睡眠で休養が十分に取れ  
ていない

睡眠をしっかり  
とるべし

1日3食  
しっかり摂るべし

日向市では7人に1人が  
朝食を摂っていない  
日向市の低栄養傾向の  
高齢者の割合は増加

生活習慣病のリスクを  
高める飲酒をしている  
日向市民の割合は増加

適正飲酒を  
守るべし

1日20分は  
歩くべし

日向市・東臼杵郡は、1日歩数が  
県内ワースト2位（男性）

タバコの悪影響を  
知り、禁煙すべし

日向市の喫煙率は、  
男女とも全国・県平  
均より高い

食事は腹8分目、  
適正体重を知り、  
維持すべし

日向市の  
子どもの肥満率が増加  
成人のメタボ予備群が  
全国・県平均より高い

食後と寝る前の歯みがき、  
定期的にお口のチェックをすべし

日向市の幼児・学童期のむし歯  
有病率は、全国・県平均より高い  
日向市では40歳以上の5人に1人  
が「噛みにくい」と感じている

自分に合った  
ストレス対処法を  
身につけるべし

日向市では2人に1人が、  
1ヶ月の間に悩みやストレス  
を感じたことがある

野菜を1日  
プラス100g（もう一皿）、  
塩分の摂り過ぎに注意すべし

日向市・東臼杵郡は、野菜摂取  
量が県内ワースト2位（男性）、  
基準値以上の塩分を摂取して  
いる人の割合も県内ワースト2位

年に1回は  
健診・がん検診  
を受けるべし

病状が悪化しないよう、  
しっかり治療すべし

日向市の主な  
死因別死亡率は、  
第1位がん、第2位心疾患

日向市の高血圧（収縮期血圧）、  
悪玉コレステロールの有所見率は、  
全国・県平均より高い

# 日向市民を健康にするための十二箇条

健康になるための虎の巻

十二箇条の実践が  
健康への第一歩

今すぐ次の二次元コードを  
読み取るべし



健康ひょうが21計画(第3次)

