

# ちよつと実行、 ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

## 健診を受けよう!



定期的に健診を受けて、  
自分の体の状態を知りましょう。

## 食生活を整えよう!



野菜を食べて、  
元気に過ごしましょう。

## 体を動かそう!



エスカレーターから階段に変えて、  
体を動かすことを習慣にしましょう。

## リフレッシュしよう!



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、  
疲れをとりましょう。

# できることから始めましょう。

—「東京都健康推進プラン21(第二次)」を進めています—

領域1

主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん 糖尿病・メタボリックシンドローム  
循環器疾患 COPO

領域2

生活習慣の改善

栄養・食生活 身体活動・運動  
休養 飲酒 喫煙 歯・口腔の健康

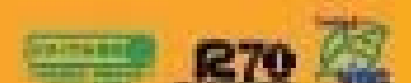
領域3

ライフステージを通じた健康づくりと  
健康を支える社会環境の整備

こころの健康 次世代の健康  
高齢者の健康 社会環境整備

さあ、あなたも健康へ!映像公開中 ▶

とうきょう健康ステーション 検索



東京都福祉保健局

東京都保険者協議会