



# 元気にとしよる 十ヶ条

～ 元気で、明るい健康長寿社会をめざして ～

秋田県では、健康長寿社会の実現に向け、  
県民のみなさん一人ひとりが健康長寿に向けた意識を持ち、  
行動するための参考としていただく指針として、  
「元気にとしよる十ヶ条」を作成しました  
日々の生活の中で自然体でチャレンジしてみましよう

※としよる＝秋田弁で歳をとる



平成25年3月 秋 田 県

# 元気にとしよる 十ヶ条

① 腹八分 口も八分で ちょうど<sup>えー</sup>A

② 学ぶたび パワー充電 脳活性



③ 何歳<sup>いくつ</sup>でも 頑張りすぎだば 逆効果



④ 何よりも 仲間の笑顔 妙薬だ

⑤ 趣味を持ち 元気でとしよる 茶飲み会

⑥ 下向くな くよくよしてれば ビンゴ神付く

⑦ ボランティア まだまだ出来る 役に立つ

⑧ 家族でも あいだ保って 良い関係



⑨ かかりつけ なんでも相談 医医<sup>い い</sup>保険

⑩ んでも、俺・私はやっぱりこれ！

あなたの元気の秘訣『健康一ヶ条』を続けましょう

この枠に自分の健康一ヶ条を書き加えましょう！

Blank box for writing personal health advice.

# 元気にとしよる 十ヶ条

高齢化率が全国で一番高くなった秋田県

秋田の新しい時代「元気で明るい健康長寿社会」を  
築き上げていくためには、県民のみなさんの一人ひと  
りの気持ちと行動が大切です

今日からみなさんで「元気にとしよる十ヶ条」を実践  
していきましょう！



問い合わせ先

**秋田県健康福祉部 長寿社会課**

〒010-8570 秋田市山王4丁目1-1

電話 018-860-1361