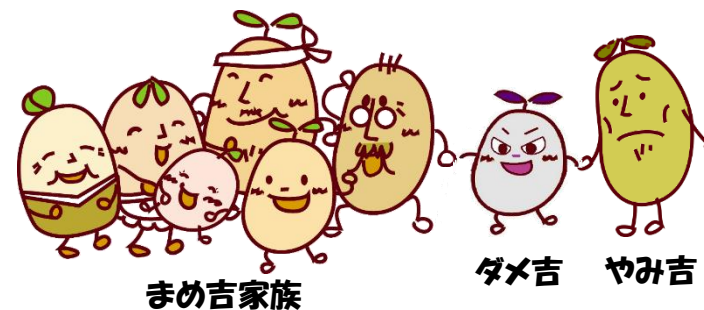


まめ吉体操 ～100周年バージョン～

作詞 まめ吉&ダメ吉

作曲 高崎 真介

振付 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 西三河南部ブロック



僕はまめ吉 健康づくりのキャラクターだよ よろしく
早寝早起き朝ごはんが健康づくりの基本だよ
ベジファースト※1 たすベジ※2だ 野菜は大事だね
カミング30※3 しっかり噛もう 8020※4だ
まめになろまい やってみまい まめになろまい やってみまい
笑顔あふれる おかざき

僕はまめ吉 健康づくりのキャラクターだよ よろしく
こまめに動こう しっかり寝よう 毎日元気の秘訣だよ
メタボ※5予防 ロコモ※6予防 運動大事だね
からだのチェック お口のチェック 定期健診だ
まめになろまい やってみまい まめになろまい やってみまい
元気いっぱい おかざき

僕はまめ吉 健康づくりのキャラクターだよ よろしく
みんな集まりおしゃべりして ストレス発散しようね
一人では悩まない 誰かに話してね
自分は大事 みんなも大事 いのちは大事だよ
まめになろまい やってみまい まめになろまい やってみまい
愛があふれる おかざき

僕はまめ吉 健康づくりのキャラクターだよ よろしく
僕の住むまち岡崎には 素敵なところがいっぱいさ
岡崎城見ながら 楽しくウォーキング
気軽にからだ動かすことで 毎日元気だよ
まめになろまい やってみまい まめになろまい やってみまい
素晴らしいまち おかざき

※1 ベジファースト：食事で最初に野菜から食べること

※2 たすベジ：いつもの食事に、野菜のおかずを1品プラスすること

※3 カミング30^{サンマル}：ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ

※4 8020^{ハチマルニイマル}：“80歳で20本の歯を保とう”という「8020運動」のこと。

※5 メタボ：メタボリックシンドロームの略。「内臓脂肪の蓄積」のほか、高血圧、高血糖、脂質代謝異常（コレステロールや中性脂肪が多い状態）のうちの、いくつかの危険因子をあわせもった状態。

※6 ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。