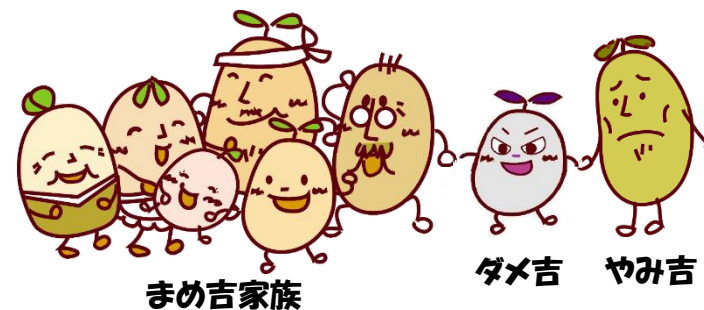


# まめ吉体操 ～100周年バージョン～

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<sup>サンマル</sup>30※3 しっかり噛もう <sup>ハチマルニイマル</sup>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<sup>サンマル</sup>30：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 <sup>ハチマルニイマル</sup>8020：“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。