



健康増進 普及月間

9月1日～30日

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」です

健康のためにできることを今日から始めましょう！！

プラス
+10分



今より10分多くからだを動かす事で

「死亡リスクを 2.8%」、「生活習慣病発症を 3.6%」、
「がん発症を 3.2%」、「ロコモティブシンドローム・
認知症発症を 8.8%」低下させることが可能であると
言われています。



身体を動かそう

さらに+10分からだを動かす事を1年間継続すると、1.5～2.0kg減量の効果が期待できます。

徒歩や自転車で移動する、階段を使う、歩幅を広くして早歩きを意識する、テレビを見ながらストレッチをするなど、取り入れやすいことから意識してチャレンジしてみましょう。

プラス
+1皿



野菜摂取量の目標は1日350gで、これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量(70g)に相当します。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。がんや、脳血管疾患、循環器疾患、糖尿病の予防のために毎日しっかり摂りましょう。

野菜を摂ろう

野菜350gの目安は加熱調理した状態で自分のげんこつ大3個分になります。



1食ごとにいただきぐーで野菜を食べましょう！



不足しがちな野菜を手軽に増やすコツ！

～野菜の1日の摂取目標量は 350g～

外食やコンビニ食を利用する時も、メニューの選び方を意識することでバランスのとれた食事に行うことができます。

特に不足しがちな野菜の多い料理を意識して選ぶようにしましょう。

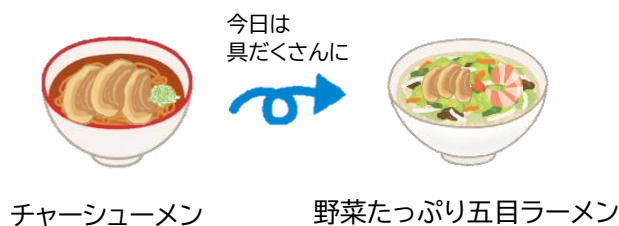
コンビニでの選び方



外食での選び方①



外食での選び方②



食事があなたの身体を作ります！今日からバランスのよい食事を心がけましょう。

マイナス
— たばこ

禁煙しよう



禁煙については
こちらから

禁煙による健康改善は若年で始めるほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられ、早ければ禁煙後1カ月で呼吸器症状が改善し、免疫機能が回復してかぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

今日から禁煙をはじめましょう。

禁煙について医療機関や薬局で相談することができます。

今の自分の身体の状態を知ることも大切です。

病気の予防と早期発見のためにがん検診や健診を受けましょう

問い合わせ先 健康づくり課 健康づくり係 TEL:059-354-8291

