

いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800



自分の体、見直してみませんか？

～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～

自分や家族の健康は、仕事や楽しみなどを続けていくためには欠かせないものです。これからの健康を保つためには、日ごろのちょっとした生活習慣がポイントになってきます。

今回は、健康づくりのためのちょっとした生活のワンポイントアドバイスをご紹介します。これからの生活のために、ぜひ試してみてください。

野菜をたっぷり食べよう

野菜をたくさん食べると、こんなメリットがあります。

1

少量でも満腹感を得られ、食べ過ぎを防げる

2

野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を抑える

1日350g以上
色々な色の野菜をとりましょ



食物繊維を多く含む野菜は、食事の初めに食べるのがおすすめです。

3

野菜に含まれるビタミンCやβカロテンなどは、抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する

4

野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウムの排せつを促す



生活活動を増やすヒント

自転車→徒歩に変える

1,000歩は約10分、0.5Ex

階段を使う

上りなら速歩の倍の効果！

家事の手を抜かない

掃除や庭の手入れ、洗車、動物の世話などは、歩くより運動強度が高い



何かをしながら筋力強化
テレビを見ながら、歯磨きや皿洗いをしながら、足をもち上げて数秒キープ

いい歯・DE・2歳で賞

2歳児歯科健診で「むし歯ゼロ」のお子さんのお名前を紹介します。むし歯はもちろん、治療した歯が1本もないお子さんです。

9月6日に行われた2歳児歯科健診で「むし歯ゼロ」のお子さんは7名でした。

さかもと 坂本 響くん すみよし 住吉 純恋さん

とのうち 戸内 琉貴くん さかもと 坂本 絢音さん

はしもと 橋本 樹くん さかもと 坂本 健太くん

こんどう 近藤 璃音くん

～水や麦茶が好きな子に育てよう～

