

3つの改善で

健康寿命を延ばそう！

～9月は健康増進普及月間です！～

元気で健康に楽しい毎日を送るためには、心身ともに自立して暮らすことのできる「健康寿命」を延ばすことが大切です。

いつまでも元気で健康に暮らすため、毎日コツコツとできることから始めましょう。

問合せ 健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

標語 (厚生労働省)

1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～



運動

日常動作で生活改善！

～毎日プラス10分の運動をしましょう～

生活習慣病を予防するために、成人男性は9,000歩、成人女性は8,500歩を1日に歩くことが目標とされています。平均的な歩数からすると、あと1,000歩、時間にして10分程度不足しています。

そこで、1日10分程度、汗ばむくらいの運動をプラスしましょう。ニコニコと話ができる程度の“早歩き”がお勧めです。

今回、市では「運動をしたいけれど、なかなかきっかけがない…」という人のために、教室を開催します。

この機会に、ぜひ教室に参加して、一緒に体を動かしましょう。



開催スケジュール

とき	教室名	内容	ところ
9月18日(金)	Let's ウォーキング ～基本編～	ウォーキングの正しい姿勢や腕の動かし方など、効率の良い歩き方を体験しましょう。	あいあい (大会議室)
9月25日(金)	気軽に楽しく ボール体操	ソフトボールを使ったストレッチなどの基本運動を取り入れながら、楽しく体を動かしましょう。	あいあい (大会議室)
10月2日(金)	Let's ウォーキング ～実践編～	さまざまなウォーキングやスローランニングなどを体験して、体を動かしましょう。	あいあい (大会議室ほか)
10月9日(金)	やってみよう！ リズム体操	ペットボトルのダンベルや、ボクササイズを取り入れて、楽しくリズムに合わせて、体を動かしましょう。	あいあい (大会議室)

※時間は、いずれも午前10時～11時30分です。

対象者 市内に住所を有する18歳以上の人

スタッフ 健康運動実践指導者、保健師など

募集人数 各回30人(先着順)

参加費 無料

持ち物など タオル、飲み物、運動靴、動きやすい服装

申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

その他 1回分から申し込み可能ですので、お気軽にご参加ください。

申込開始日
9月7日(月)

食事

野菜で健康生活！

～毎日プラス1皿（約70g）の野菜を食べましょう～

大人が1日に必要とされる野菜の摂取量は350gです。
 大人の平均的な野菜の摂取量は1日約280gと言われ、あと70g（トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分）が不足しています。
 そこで、朝食や昼食に、いつもより1皿分の野菜をプラスして、健康生活を送りましょう。



亀山市食生活改善推進協議会による「健康づくりのための料理講習会」レシピの紹介

ヘルスマイトと呼ばれる亀山市食生活改善推進協議会の皆さんは、地域の“食による健康づくり”のために活躍されています。あいあいや地区コミュニティセンターなどで、生活習慣病予防食の調理実習を行ったり、今までのレシピを紹介したパンフレットを作成したりしています。

今回、講習会で作ったレシピを1つご紹介します。

これは、「ファミリーエコクッキング」で調理した親子で簡単に作れる野菜を使ったレシピです。とても好評でしたので、ぜひ作ってみてください。



亀山市食生活改善推進協議会の皆さん

10月18日(日)開催予定の「あいあいまつり」で、「骨粗しょう症予防食コーナー」を行いますので、ぜひお越しください！

野菜ごろごろサラダ ～ころころカワイイ♪ 野菜の皮も丸ごと使います～



材料（6人分）	
さつまいも	100g
にんじん	60g
きゅうり	80g
プロセスチーズ	20g
A	塩・こしょう 少量
	酢 小さじ1
B	マヨネーズ 大さじ2
	レモン汁 小さじ1

- ① にんじんとさつまいもは、よく洗って皮ごと1cm角に切り、さつまいもは水にさらす。
- ② きゅうりとチーズも、それぞれ1cm角に切る。
- ③ さつまいもとにんじんは茹で、水気を切った後、材料Aで下味をつける。
- ④ ①・②に材料Bを加えて混ぜ合わせる。

※レシピ集は市ホームページの健康福祉部健康推進室のページ（「亀山市 健康づくりのための料理講習会」で検索）でも紹介していますので、ご活用ください。

禁煙

禁煙をしましょう！

～受動喫煙のない社会を目指しましょう～

たばこの煙には4,000種類にも及ぶ化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質はなんと60種類！また、たばこの煙は、あなたの周りの人、特に乳幼児、子ども、お年寄りなどの健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

自分自身の未来のため、周りの大切な人のためにも、禁煙をしてみませんか。

