

# 健康寿命を延ばしましょう！

## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

健康寿命という言葉を知っていますか？健康寿命とは、健康上に問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。人生の最後まで、元気に健康で楽しく生活を送るために、運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、今の生活を見直して、体に良いことを始めましょう！

**問合せ** 健康福祉部長寿健康づくり室(あいあい ☎84-3316)

### 適度な運動 プラス10分の運動を！

生活習慣病予防には、男性で9,000歩、女性で8,000歩を1日に歩くことが目安です。平均的歩数から考えると足りないのはあと1,000歩、時間にして約10分。1日の生活の中であと10分、体の動きを増やせば健康生活に変わります。

**特別  
企画**

**運動教室を開催します！（1回からでも参加OK!）**



とき	時間	教室内容	ところ
9月15日(木)	午前10時～11時30分	体力テスト①	あいあい 大会議室
9月29日(木)	午前10時～11時30分	体力テスト②	
10月12日(水)	午後2時～3時30分	Let's ウォーキング 基礎編	
10月26日(水)	午後2時～3時30分	Let's ウォーキング 実践編	
11月～平成29年3月	月2回実施予定(詳しくは「広報かめやま」などでお知らせします)		

- 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
- 参加費** 無料 **定員** 各回30人(先着順)
- 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** 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。



**参加者  
特典！**

運動教室に参加した人全員に、体操DVDをプレゼントします。DVDを見ながら、家でできる簡単な体操が盛りだくさん！ぜひご家庭でもプラス10分の運動を取り入れましょう。



### 禁煙 たばこの煙をなくす！

たばこの煙には、ニコチンやタールなど、200種類以上の有害物質が含まれています。長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。たばこに含まれるニコチンは依存性があり、自分の意志だけではやめにくいものです。禁煙外来や禁煙補助剤を活用し、未来の自分のため、大切な人のために禁煙を始めましょう。



生活習慣病予防のために必要な野菜摂取量は1日 350g以上とされています。大人の平均的な野菜摂取量は1日約280gです。あと70g(トマト半分ぐらいの量)が足りません。普段の食事の中でもう一皿、野菜をプラスすることが毎日の健康につながります。

いろいろな野菜料理を食べましょう



役立つレシピを紹介しています！

市では、ヘルスマイトと呼ばれる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を開催しています。講習会で紹介したレシピを市ホームページに掲載しています。

毎日の食卓に簡単に追加できるプラス1皿のレシピを紹介していますので、ぜひご活用ください。

亀山市 健康づくりのためのレシピ集 検索



亀山市サイト



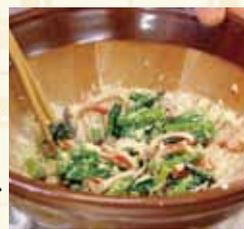
カルシウムたっぷり 小松菜の厚揚げ白和え

材料(2人分)

- 小松菜 …………… 100g
- 塩・しょうゆ(下味用)… 少々
- カニかまぼこ …………… 2本
- 生しいたけ …………… 1枚
- 厚揚げ …………… 60g
- ① 白練ごま …………… 10g
- ② 砂糖 …………… 大さじ1
- ③ 薄口しょうゆ………… 小さじ1



- ① 小松菜はよく洗い、塩少々を入れて茹でた後、水に取り、水気をしぼる。小松菜を3cm長さに切り、しょうゆ少々をふって、もう一度しぼる。
- ② カニかまぼこは長さを半分切って裂く。
- ③ 生しいたけは焼いて細切りにする。
- ④ 厚揚げは熱湯にサッと通して油抜きし、粗くきざみ、すり鉢ですりつぶし、①・②・③を和える。



“健(検)診”で健康状態をチェック！

まだ“健(検)診”を受けていない人へ

市のがん検診は、「個別検診」と「集団検診」のいずれかの方法で受診することができます。検診を受診して、自分の健康状態を毎年チェックしましょう。

口の中の健康管理も忘れずに！

歯周病は単なる口の病気ではありません。全身の病気にも密接なかわりがあります。市では、節目年齢30・40・50・60・70歳(平成29年3月31日時点)の人を対象に、市内の実施歯科医院で受診する「歯周病検診」を実施しています。ぜひこの機会に受診してください。

※実施医療機関や検診実施日時など詳しくは、「健康づくりのてびき」でご確認いただくか、健康福祉部長寿健康づくり室へお問い合わせください。

