

9月は健康増進普及月間 **健康寿命**をのばそう!

問合せ先 長寿健康課健康づくりグループ ☎84-3316

健康増進普及月間統一標語

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~

市では、「健康都市」というWHO(世界保健機構)の考え方に賛同し、市民と行政が一緒になって健康なまちづくりを進めるため、平成22年7月、三重県の自治体では初めて健康都市連合および同日本支部に加盟し、人だけでなく、まちの環境も健康にする取り組みを進めています。

9月は健康増進普及月間です。この機会に生活習慣を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命*を延ばしましょう。
 *健康寿命とは、健康上に問題がない状態で日常生活を送ることができる期間

毎日10分運動をプラス!

●あと10分歩きましょ

1日10分でも毎日続ければ、生活習慣病予防に効果的です。

苦しくない程度にスピードを上げて早歩きすることも立派な運動です。できることから始めましょう!



1日あと70gの野菜をプラス!

●野菜不足には、あとトマト半分を摂ろう

不足分の70gは、トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。朝食や昼食でプラスするのがコツです。

●温野菜で不足分を補おう

生野菜ではなく、スープや煮物など温野菜なら食べやすくなります。



禁煙でたばこの煙をマイナス

●受動喫煙について考えよう

たばこを吸っている人はたばこをやめて、健康寿命を延ばしましょう。

たばこの煙の害は、たばこを吸わない人の体内にも蓄積されて体にさまざまな悪影響を及ぼします。



健診・検診で定期的な健康チェック

●定期的に自分を知ろう

早期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。

病気を早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です。



健康づくりのきっかけに**運動教室**に参加してみませんか?

と き 9月20日(金)、9月25日(水) 午前10時~11時30分
 ※10月以降の日程については、広報かめやままでお知らせします。

ところ あいあい2階大会議室

内容 自宅でできるストレッチ体操

対象者 市内に住所を有する人

スタッフ 健康運動指導士、保健師など

参加費 無料 ※1回の参加も可能

持ち物など 飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装

申込開始日 9月18日(水) 午前8時30分から

申込方法 長寿健康課健康づくりグループへ電話または直接お申し込みください。



「かめやま健康マイレージ事業」が10月からスタートします!

市民一人ひとりの健康寿命の延伸を図るため、自分で決めた健康づくりの取り組みを行うとポイントが貯まる「かめやま健康マイレージ事業」を開始します。

ポイントを貯め、応募すると、特典を受けることができます。(詳細は、10月1日号と同時に全戸配布するチラシでご案内します。)

かめやま健康マイレージ事業の流れ

健康づくりの取り組みを行う → ポイントを貯めて応募する → 特典をもらう! → みんな健康!

