

9月の健康だより

毎年9月は『健康増進普及月間』『食生活改善普及運動月間』です。この機会に今一度、自分自身に向き合ってみましょう。

生活習慣病予防のために

- 毎年健康チェックをしていますか？（定期健診やがん検診を受けていますか？）
- 治療が必要な病気を放置していませんか？（精密検査の指示のあった方は、きちんと検査をして結果を確認していますか？）
- こまめに体を動かしていますか？
- 食事は1日3食、主食（ごはん、パン、麺類）・主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品が中心の料理）・副菜（野菜、きのこ、海藻、いも類が中心の料理）がそろっていますか？
- お酒はほどほどの量で、休肝日（お酒を飲まずに肝臓を休める日）をつくっていますか？
- たばこを吸われる方は、周囲への配慮をしていますか？ 禁煙を目標にしていますか？
- 朝の目覚めはスッキリしていますか？

“元気で長生き”・・・誰もが望むことですが、令和元年の調査によると、介護を受けずに自立して過ごせる年齢（健康寿命）は男性が72.68歳、女性が75.38歳という結果でした。平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳。（最新である令和4年の平均寿命は、男性81.05歳、女性87.09歳。）理想は健康寿命と平均寿命の差がないことです。

➡ ながく健康で元気に過ごせる体づくりをしていきましょう！

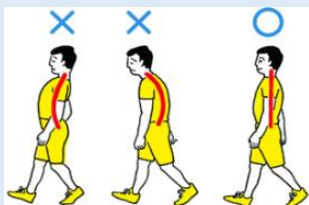
血液サラサラ運動習慣

今の活動量より“あと10分多く”を心がけましょう！

基本は毎日無理なく続けられる運動量であること。現在ウォーキングなど運動習慣がある方は、今の習慣を続けていきましょう。これから何かを考えてみえる方は、自分の体力に合わせた運動を見つけていきましょう。

～基本姿勢～

座る・立つ・歩く動作の初めに、**背筋シャキッ！お腹ギュッ！**を意識しましょう。



運動を正しい動きでより効果的に行うためには基本姿勢が大切です。正しい姿勢を維持するだけでも、一定の運動効果が期待できます。

頭を上から引っ張られているような気持ちで、お腹を少し引っ込め、肺に新鮮な空気をたくさん取り入れましょう！歩く時は人が後ろから腰を押してくれているようなイメージで。

しよくじ 食事をおいしく、 バランスよく



しよくじ しよくじ ふくさい けんこう しよくじ だいいつぽ
主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。

たよう しよくひん ひつよう えいようそ
多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる
ひけつ まいにち しよくじ しよくじ しよくじ ふくさい く あ 合わせて 食べる
秘訣は、毎日の食事で、**主食・主菜・副菜**を組み合わせる
ことです。



1 【主食】

たいおん かつどう げん
体温や活動のエネルギー源

ごはん パン、めん類

〔1食に1品〕



2 【主菜】

からだをつくるもと

さかな にく たまご だいまい だいまい
魚、肉、卵、大豆・大豆

せいひん ちゅうしん りょうり
製品が中心の料理

〔1食に1品〕



3 【副菜】

からだの調子を整える

やさい きのこ かいそう ゑい
野菜、きのこ、海藻、いも類

が中心の料理

〔1食に1～2品〕



【問い合わせ先】四日市市役所 健康づくり課 健康づくり係 TEL:059-354-8291

し かけんしん し しゅうびょうけんしん し さわやか歯科検診(歯周病検診)のお知らせ

期間 令和 5年 8月 1日(火) ~ 令和 5年 12月 31日(日)

対象者 昭和 28年・38年・48年・58年 平成 5年・15年 生まれの人

(対象者には、7月下旬ごろに個人通知しました)

費用 500円

(四日市市国民健康保険に加入している人、

生活保護世帯の人、市民税非課税世帯の人は無料)



大切な歯を失わないために、まず検診を受けてみましょう!~

《問い合わせ先》 四日市市役所 健康づくり課 成人健診係 TEL:059-354-8282



四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291