

今から始める健康づくり

仕事や子育て、そして、日々の課題をこなすのに精いっぱい自分の健康管理が後回しになりがちではありませんか。

20～30歳代の頃は、気力体力ともに充実して生活の自由度が高くなりますが、望ましくない生活習慣を身につけてしまうことも少なくありません。また、40～60歳代になると、職場や地域、家庭で重要な役割を担い多忙な一方で、身体機能が低下し、これまでの生活習慣や食習慣、運動習慣などによっては、生活習慣病を発症したり、受診が必要となったりする人が増え始めるので、注意が必要です。生活の中で健康を意識し、良い生活習慣を取り入れていけるかがポイントです。



こんな取り組みが健康づくりへの第1歩！

- ✓ 朝礼前のラジオ体操
- ✓ バランスの良い、ヘルシーな弁当を選ぶ
- ✓ 昼休みのストレッチ運動
- ✓ 健康づくりイベントへ参加する
- ✓ 万歩計やアプリで歩数を記録（一日8,000歩以上が目安）



四日市市も健康づくりをお手伝い

知る・学びの機会

健康情報の発信

「働く世代の健康情報」や「健康だより」を毎月発行（メール配信・紙）



出前講座

事業所や地域で、保健師や管理栄養士などが講義や運動指導をします

健康教育媒体の貸出

職場でできる体操のDVD、ボール・マット、健康な人と喫煙者の肺機能比較モデルなど

ポスターなどの無料配布

受動喫煙啓発のリーフレット、ポスター

運動・実践の機会

いずれも申し込みが必要

四日市をARUKU マップ

秋頃開催予定

歩いた日を記録すると、応募者全員にオリジナル缶バッジが、さらに抽選でプレゼントもあります



イメージ

ARUKUンピック

8月頃参加者募集、10月開催予定

スマートフォンアプリを使った企業対抗のウォーキングイベント



四日市市健康マイレージ

通年

自分だけの健康づくり目標を設定し、目標をクリアすれば、ポイントが貯まります。ポイントを集めると、「三重とこわか健康応援カード」がもらえ、県内の協力店で、うれしい特典が受けられます

申し込みフォーム▶



今のあなたの生活習慣が、将来のあなたをつくります。

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は **健康づくり課** ☎ 354-8291 FAX 353-6385