



# 健康なからだづく 自分の生活習慣をチ

## 健康セルフ

### 123ワンポイントアドバイス

血管の材料となるたんぱく質と一緒に、血管修復効果の高いビタミンA・C・Eを摂取しましょう。ビタミンのエース(ACE)と覚えて、野菜は、一日に350g以上、特にほうれん草や人参などの緑黄色野菜は150gを目標に意識的に摂取しましょう。

#### 市も応援します

- 糖尿病やバランス食などについて学ぶ健康教室を開催しています。



### 45ワンポイントアドバイス

血管を若返らせるためには、息が切れない程度で行うウォーキングなどの「有酸素運動」と、筋トレなどの「無酸素運動」を組み合わせると効果がアップします。5分間の筋トレ&15分間の有酸素運動でも効果がです。

#### 市も応援します

#### ●水中歩行運動

プール内で歩行運動を行う教室です。参加対象に制限があります(令和4年度の受付は終了しました)。



#### ●健康ポイント事業

健康診断や各種検診、健康イベントなどへ参加するなどの自主的な健康づくりを応援します。ポイントを貯めて景品と交換しましょう。



はい  いいえ はい・いいえにチェックを入れて確認してください

1 野菜をたっぷり食べるようにしている。  はい  いいえ

2 食事のエネルギー量・塩分量・脂肪量に気を付けている。だしや素材の風味を生かして、蒸す・焼く・ゆでるなどの料理方法に気を付けている。  はい  いいえ

3 寝る前2~3時間前までに食事を済ませるよう気をつけている。  はい  いいえ

4 習慣的に、ジョギング・ウォーキングなど運動をするように心がけている。  はい  いいえ

5 歩ける距離は歩く、エスカレーターやエレベーターより階段を使うようにしている。  はい  いいえ

健康づくりの  
主役はあなたです

普段の生活を振り返り、できることから見直し  
てみませんか。  
健康寿命を延ばすためには、大切な自分の身体  
を知ることから!

「健診の結果が気になるけど、どこへ相談したらいいのかな」「親や子ども、家族のからだのことが心配」などは、健康に関することは気軽に相談ください。

健康づくりの  
主役はあなたです



自己負担520円  
(初回受診料は無料)です

25歳以下は  
無料です

【問合せ】  
健康推進課  
☎35-3160  
詳細はこちら⇨



4月中旬より対象者には、健診受診券・問診票などを送付します。年度途中加入の場合は、随時送付します。



加入されている健康保険からの案内に従って受診してください。

【問合せ】  
市民課 ☎35-3003  
詳細はこちら⇨

