



9月は「健康増進普及月間」です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

適度な運動



毎日^{プラス}+10分の運動の身体活動

エレベーターではなく階段を使う、いつものウォーキングコースの距離を少し延ばしてみるなど、身体の動きを増やすことで、生活習慣病の予防に効果があります。

適切な食生活



食事をおいしく、バランスよく

成人が1日に必要な野菜摂取目標量は350g。小鉢(1皿分70g)約5皿分。おにぎりや麺類などの単品料理になりがちな時は、ミニサラダを追加しましょう。

良質な睡眠



睡眠の量と質を確保しよう

良質な睡眠がとれるよう、寝る前のスマートフォンやテレビを控えましょう。良質な睡眠をとることで、疲労回復やストレス解消、免疫機能の向上が期待できます。

(参考資料：厚生労働省ホームページ)

歩歩歩クラブ～目覚ましウォーク～

キラリとびしまのびのび体操とウォーキングをして、爽やかな朝を過ごしませんか。
ぜひ、お友達、ご家族を誘ってご参加ください。

- 日 時 9月26日(土)午前7時30分～
(受付 午前7時15分～)
- 集合場所 渚公園
- 対 象 どなたでも
- 参加費 無料
- 持ち物 運動できる服装、飲み物
- 参加方法 当日現地にお越しください。
- その他 雨天時は体操のみ実施しますが、各種警報が出た場合は中止します。



集合場所の渚公園

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課