

## 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 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康寿命を延ばすために、毎日の生活習慣を見直そう！

☑あなたはいくつ当てはまりますか？

- 栄養の偏った食事を摂っている
- 運動習慣がない
- 喫煙している
- お酒を多く（※）飲んでいる



※女性では1日当たり500mlのビール缶や日本酒1合相当分（純アルコール量20g）を、男性ではこの倍の量（純アルコール量40g）を飲むことで健康に影響を及ぼすと言われています。

一つでも☑チェックがついた方は、簡単なことから生活習慣の見直しに取り組んでみませんか。

運動量を増やそう

「ウォーキング」がおすすめです

ウォーキングは手軽に取り組める運動です。朝夕の涼しい時間帯に歩いてみましょう。

生活のなかでコツコツ「貯筋」しよう

毎日の買い物、掃除、階段の上り下り…そのすべてが「運動」です！家事や買い物を定期的に行うことが「貯筋（筋肉を貯めること）」につながります。

ようよう坂町ウォーキングが毎月、開催されています。一緒に歩いてみませんか。今月は9日（土）に開催します。詳しくは10ページをご覧ください。

食事内容を変えてみよう

無理に自炊しなくても大丈夫

健康に気をつけた食事を作るのは難しいですね。スーパー等の惣菜を活用してみましょう。選ぶ際には、不足しやすい「タンパク質」「野菜」を意識してみましょう。

「不健康」は1日にしてならず

たった1日の食事で不健康になることはありません。毎食きちんとしようとしなくても大丈夫。1週間などの長い期間の中で栄養バランスがとれるよう調整しましょう。食事を楽しむことも大切です。

### Q：健康寿命ってなに？

A：健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。元気に日々を楽しみながら生活をするためにも、健康寿命の延伸が大切です。

	平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差
男性	81.41歳	72.68歳	約9年
女性	87.45歳	75.38歳	約12年

この差が縮まることが「元気で長生き」につながります！

※令和元年時点のデータ

# 保険健康だより

問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
100万歩歩いて元気になろう会	9月14日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日（初めて参加される方のみ）
筋力アップ教室	9月5日（火） 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日（初めて参加される方のみ）
	9月5日（火） 13時～15時	町民センター	
	9月22日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
さかっ子ひろば（育児相談）	9月8日（金） 9時30分～9時55分受付 ※時間を変更しています。	小屋浦ふれあいセンター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～12か月の赤ちゃん
	9月28日（木） 13時15分～13時55分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
1歳6か月児健診	9月6日（水）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和4年1月22日～令和4年3月7日生まれの子
乳児健診	9月13日（水）午後 個別にお知らせします	町民センター	令和5年4月6日～令和5年6月8日生まれの子
2歳児歯科相談	9月21日（木）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和3年3月22日～令和3年7月25日生まれの子
3歳児健診	9月27日（水）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和2年3月10日～令和2年4月27日生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	9月19日（火） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年2月生まれの子
ごっくん教室 要申込	9月20日（水） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年5月生まれの子
母親学級 要申込	9月7日（木） 10時～11時30分	保健センター	内容 沐浴実習 持参物 手拭きタオル
	9月15日（金） 10時～11時30分		内容 妊娠中の栄養について 終了後、なかよしハウスで交流会
	9月20日（水） 10時～11時30分		内容 丈夫な歯を作ろう 持参物 歯ブラシ、タオル
	9月26日（火） 10時～11時30分		内容 安産体操・呼吸法、閉講式 持参物 運動のできる服装

※100万歩歩いて元気になろう会・筋力アップ教室は、運動ができる服装、靴で参加してください。