

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、まず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。

9月7日（土）には「ようよう坂町ウォーキング」を実施予定です。健康運動指導士と楽しく歩きましょう。ご参加をお待ちしています！（詳しくは広報さか8月号14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。スーパーやコンビニなどの惣菜を活用してみましょう。選ぶ際には、不足しがちな「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日の食事の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

令和元年時点のデータ

この差が縮まると「元気で長生き」につながります！

保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
筋力アップ教室	9月3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3日（火） 13時～15時	町民センター	
	9月27日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
100万歩歩いて元気になろう会	9月12日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオルまたは体操マット、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）
禁煙相談 要申込	9月12日（木） 13時30分～15時	保健センター	対象 禁煙に興味のある方、禁煙にチャレンジしたい方、またはその家族（3組限定）
3B体操（体験会） 中級～上級コース 要申込	9月13日（金） 9時30分～11時30分	小屋浦ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオルまたは体操マット、お茶 申込締切 開催日の3日前
さかっ子ひろば（育児相談） 午前開催	9月2日（月） 9時30分～10時15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
	9月4日（水） 9時30分～9時55分受付	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
乳児健診	9月11日（水）午後 個別にお知らせします	町民センター	令和6年4月25日～6月11日生まれの子
2歳児歯科相談	9月18日（水）午後 個別にお知らせします	シモハナ Hall	令和4年2月21日～5月18日生まれの子
3歳児健診	9月25日（水）午後 個別にお知らせします	シモハナ Hall	令和3年2月16日～4月5日生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	9月26日（木） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年2月生まれの子
ごっくん教室 要申込	9月30日（月） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年5月生まれの子
両親学級 要申込	9月28日（土） 10時～12時	保健センター	沐浴体験や妊婦ジャケットの着用体験など、パパにもママにもうれしい内容が盛りだくさんです！

※筋力アップ教室、100万歩歩いて元気になろう会、3B体操（体験会）は運動ができる服装、靴で参加してください。