



がつけんこう 9月健康だより



9月1日～9月30日は普段の生活習慣を見つめなおし、健康づくりについて考える『健康増進普及月間』ならびに健康的な食生活について考える『食生活改善普及月間』です。この機会に今一度、健康づくりについて考えてみませんか。

健康増進普及月間の統一標語は・・・

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～

<解説>



クスリに頼らなくてはならなくなる前に、まずは運動・食事・禁煙など基本的な生活習慣を見直し、元気で自立した生活を送れる期間である『健康寿命』を伸ばしましょう、という意味です。

たとえば 運動



いつもイキキ活動的に！キーワードは「+10」

暮らしの中で、今より1日10分多くからだを動かすよう心がけ（このよ
うな取り組みを「+10」と言います）、活動的な毎日をおくりましょう！

毎日の家事を
キビキビと♪



積極的に階段を
使っています。



趣味を楽しん
でいます。



プラス

できる人は・・・



30分以上の運動を

週2日以上行いましょう。

「プラス1皿」で、健康づくり！！



元気でいきいきと過ごすには、毎日の食生活も大切です。

野菜の望ましい摂取量は1日350g、およそ野菜料理5皿分です。

しかし、日本人の平均野菜摂取量は290g程度。

約1皿分の野菜が足りない状況です。



毎日の食事に、プラス1皿で

体の中から元気を目指しましょう！



食生活改善推進月間の重点活動として、「適正体重を維持している者の増加」、「野菜の摂取量の増加」が挙げられています。

健康管理は定期的な体重計測から

健康な毎日を送るために、適正体重を目指しましょう！！

適正体重とは、その人が一番病気になりにくいとされる体重をいいます。

定期的な体重計測は、自分でできる健康管理の1つです。

あなたにとって適正な体重は、計算で求めることができますので、目標にしてみましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長} () \text{ m} \times \text{身長} () \text{ m} \times 22$$

例) 身長170cmの人の適正体重 → 1.7m × 1.7m × 22 = 約64kg



今月の+10 (プラステン)

行楽地へは、家族や友人と楽しく動いて+10

+10とは今より1日10分多く体を動かそうという健康づくりの考え方だよ。