

# 8月健康だより

普段の生活習慣を見つめなおし、  
健康づくりについて  
考えてみませんか

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～

(健康増進普及月間統一標語)

9月は健康増進普及月間および食生活改善普及月間です

## 1、運動 ～筋力トレーニングのススメ～

筋力をつけることで、生活機能が向上し、腰や膝の痛み、肥満、転倒の予防にも効果があります！！人間の体は何歳になっても筋力をつけることが可能です。

### ～おすすめの運動～

ストレッチで準備運動



両手を腰の後ろで組み胸を開きます

次に筋力トレーニング



背中を丸めて  
両足を上げます！  
ファイトー！

### お腹に効く筋力トレーニングです

仕事や家事・勉強の合間にやってみてください

### 《注意点》

水分補給をする  
息は止めない  
頑張りすぎない  
実施回数の目安

筋力トレーニング  
10秒×5～10回程度  
(少し疲れるくらい)

## 2、食事 ～意識して野菜をとりましょう！～



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、私たちの体を健康に保つだけでなく、がんをはじめ肥満、高血圧などの生活習慣病予防に効果的です。

★成人の一日の野菜摂取量の目標は350gです！



小皿(小鉢)の野菜料理(1皿=野菜70g)を

1日5皿以上食べるよう意識しましょう！！

たいせつ  
こちらも大切!

# とくてい しんさ じゅ 特定健康診査を受診しましょう

かく ほけんぐみ  
各健康保険組合では、40～74 歳の人を対象に、特定健康診査を実施しています。



## 特定健康診査って何?

■ メタボリックシンドロームに **ちやく** 着目した、生活習慣病予防のための健康診査です。

【健診内容】 **ないよう もん** 問診、**しんたいけいそく** 身体計測、**けつえき** 血液・**にょうけん** 尿検査など

※特定健康診査の **しょうさい** 詳細は、**かにゅう** ご加入の健康保険組合にお問い合わせください。

■ 健診の **けつ** 結果、生活習慣の改善が **ひつよう** 必要と判断された人は、特定保健指導で **しどう いし** 医師や保健師等による **しょくじ** 食事や運動に関する **しえん** 支援を受けることができます。

## よっかいちしこくみん 四日市市国民健康保険 特定健康診査のご案内

＜受診期間＞ **き へいせい ねん** 平成27年7月1日～平成27年11月30日

＜対象＞四日市市国民健康保険に加入している40～74歳の人

\*対象の人には、6月末に **まつ** 受診券を送付しております。

(5月1日以降に **いこう** 国保に加入された人は **じゅんじはつ** 順次発送)



※ **しょうわ** 昭和15年9月1日～昭和15年11月30日生まれの人は、**たんじょうび ぜんじつ** お誕生日の前日が **ゆう げん** 有効期限となります。

※ 昭和15年8月31日以前生まれの人は、**こう こうれいしゃ** 後期高齢者健診 (**みえけん** 三重県後期高齢者 **りょうこういきれんごう** 医療広域連合) が実施。 **てんわ** 電話：059-221-6884) の対象となります。

【特定健康診査についてのお問い合わせ先】

四日市市 **きんか** 保険年金課 電話：354-8158

**こう** 発行 四日市市 健康づくり課 電話：354-8291