



安芸

始めませんか？ 健康で長生きする3つの生活習慣

9月は健康増進普及月間です。健康で長生きするための生活習慣に取り組んでみませんか？
岡地域支えあい課(☎821-2820、☎821-2832)



1 ライフスタイルに合った運動習慣を見つけよう

- 自分に合った体を動かす習慣を見つけましょう
生活の中に運動を取り入れて、無理のない運動習慣を実践しませんか。
・一駅前で降りてウォーキング
・昼休み、昼食後を散歩の時間に
・家事もしっかりやれば立派な運動になります



- いつでもどこでも手軽に！ウォーキングを始めよう
歩幅を大きくし、少しくつめに感じるスピードで歩くと体力アップに効果的です。
・市は『健康ウォーキング認定制度』で頑張るあなたを応援しています [市HP](#) ページ番号 2866
・「第10回瀬野川健康ウォーキング」(右に詳細)に参加して、この機会にウォーキングを始めてみませんか？健康運動指導士による講習や実技指導が受けられます

詳細はこちら！



開催！第10回瀬野川健康ウォーキング

織田幹雄スクエア(海田町)～安芸区スポーツセンター

身近な健康づくりの場として多くの人に利用されている瀬野川河川敷。同所を舞台に、海田町と共催で健康ウォーキングを実施します。ゴール地点では子どもから高齢者まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。

10月1日(土)午前中 【集合場所】織田幹雄スクエア前
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください
¥1人100円(保険料)

参加申込は
こちらから！



市所定の申込用紙(区役所、公民館などで配布)に記入の上、9月22日(木)までに地域起こし推進課か区スポーツセンター窓口、郵送、ファクスで。メール(ak-chiiki@city.hiroshima.lg.jp)、上の二次元コードからも可。先着各部100人(電話での申し込み不可)

時間		内容	場所
①第一部	②第二部		
8:30	9:00	受け付け	織田幹雄スクエア前(海田町中店8-24)
9:00	9:30	ウォーキング講習(基本的な歩き方とウォーキングの効果について)	①旧海田公民館駐車場(海田町中店9-31) ②織田幹雄スクエア
9:30	10:00	河川敷ウォーキング(約4km、ノルディックウォークも可)	瀬野川河川敷など
10:00～12:00		健康応援ひろば、ニュースポーツ体験、昔あそび、おたのしみ抽選	安芸区スポーツセンター

岡地域起こし推進課
(☎821-4904、☎822-8069)、
区スポーツセンター
(☎893-1998、☎893-1857)

野菜などの販売、
骨密度・歩行姿勢
測定や保健師による
相談コーナーなどさま
ざまなブースが！



2 健康な体を作るために、バランスの取れた食事を取ろう

- 栄養バランスの取れた食事を取りましょう
主食+「一汁三菜」の五つの器を基本に考えると自然とバランスが良くなります。

副菜(2品)

野菜、豆、海藻、きのこなどのビタミン、ミネラル、食物繊維

主菜

肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質や脂質

主食

ごはんやパンなど脳や体のエネルギーになる炭水化物

汁物

具たくさんのみそ汁やスープ



☆夜遅くなるなら分食を！

遅くなる時には夕方におにぎりを食べて、帰宅後には消化の良い軽い食事を取るようにすると、肥満になりにくくなります。

- 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、1日を元気にスタートさせることができます。また、「生活習慣病の予防」、「血圧の安定」、「便秘の予防・解消」、「仕事の能率アップ」のような良いことがあります。



3 早期発見・早期治療で進行を食い止めよう

- 健診を受けましょう
生活習慣病やがんは早期発見、早期治療で進行を食い止めることができます。
・元気じゃ健診(健康診査)、がん検診を受けましょう
・種類や時期などの詳細は市ホームページをチェック [市HP](#) ページ番号 1000002824

2. 応募不要！「元気じゃ健診」を連続受診してプレゼントのチャンス！

岡広島市国民健康保険に加入する40歳以上75歳未満の人

内容	条件
① 3年連続受診で毎月抽選で100人にQUOカード3,000円	令和2年度と3年度に連続して元気じゃ健診を受診した人で、4年度も元気じゃ健診を受診した人
② 2年連続受診で毎月抽選で100人にQUOカード2,000円	令和3年度に元気じゃ健診を受診した人で、4年度も元気じゃ健診を受診した人

※特別な応募はいりません

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます(健診受診からおおむね3～4カ月後予定)

※プレゼント①の対象者は、②の抽選対象から除きます

岡健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)