

人生100年時代！ 健康寿命を伸ばそう！

健康寿命を伸ばすためには、生活習慣病を予防することが重要です。健康寿命を伸ばし、豊かに生き生きと生活するための食事・運動・禁煙について紹介します。
固地域支えあい課 (☎294-6235、☎294-6113)



プラス +1皿の野菜を食べよう！

野菜には体の調子を整え、病気に対する抵抗力を高めるビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、これらの栄養素には生活習慣病を予防する働きがあります。

野菜類は1日に350g以上食べることが推奨されていますが、市民の1日あたりの平均野菜摂取量は約240gです。まずは1日「+1皿」を取るよう心掛けましょう。

緑黄色野菜とその他の野菜は1:2の割合で食べましょう。



1皿分の一例



プラス +10分の運動を始めよう！

今より10分多く体を動かす「+10分」の運動によって、「生活習慣病発症を3.6%」、「がん発症を3.2%」、「運動器症候群・認知症の発症を8.8%」低下させるなど、健康寿命を伸ばすことができるとわれています。

スキマ時間の「10分」があなたの運動不足を解消！



「+10分」を1年間継続すると、体重1~2kgの減量効果が期待できます。医療機関にかかっている人は医師に相談のうえ、実施してください。

● 18~64歳の方は60分、65歳以上の方は40分を最終的な目標にして、体を動かしましょう！

禁煙外来を上手に活用しよう！

禁煙外来を活用して禁煙に取り組んでみましょう。5月31日(水)~6月6日(火)は禁煙週間です。区役所・地域福祉センター1階でモニター広告を放映します。

禁煙外来とは、たばこをやめたい人のために病院に設けられた専門外来のことをいいます。



その他、健康相談や元気じゃけん健診・がん検診など、さまざまな健康に関する事業を行っています。詳しくは地域支えあい課(☎、☎上記)へ。下の地区担当保健師へもお気軽にご相談ください！



この記事は、主に右記エスディーズSDGsのゴールの達成に役立つものです。
【SDGs…持続可能な開発目標】

3 すべての人に健康と福祉を

私たちにご相談ください 地区担当保健師の紹介

<p>中広地区</p> 松井保健師 片岡保健師	<p>己斐・己斐上地区</p> 半司保健師 有井保健師	<p>庚午地区</p> 高山保健師 大江保健師
<p>観音地区</p> 田村保健師 高木保健師	<p>古田地区</p> 森永保健師 門出保健師	<p>井口台・井口地区</p> 野宗保健師 谷井保健師

区長就任あいさつ



南浦 詳仁 区長

西区民の皆さん、こんにちは。このたび、西区長に就任しました南浦詳仁です。西区は、宗箇山(三滝山)や太田川放水路などの豊かな自然と西国街道や三瀧寺などの歴史・文化を身近に感じることができると同時に、多様な都市機能も併せ持っている魅力的なまちです。こうした活気と魅力にあふれるまちで区長に就任できたことを光栄に思います。

西区役所では、今後も職員と一丸となり、区民の皆さんと共に住みやすいまちづくりに取り組んでいきますので、ご支援、ご協力をお願いいたします。