

## 9月は健康増進普及月間!

できることから始めましょう

# 健康に必要な 3 つのこと

未来の自分の健康を守るため、今から健診・運動・食事を意識した生活を心掛け、無理せず少しずつ取り組みましょう。  
岡地域支えあい課(☎568-7729、㊟568-7790)



元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらママ」



健診

問診

健診の様子



運動

温品社協散歩会(岩谷寺への散歩会)によるウォーキングの様子



食事

女性塾・おながによる調理教室の様子

## 1 元気じゃ健診を受けよう!

病気を早期に発見し、健康寿命を延ばすため、健(検)診を受診しましょう。

元気じゃ健診は、血液検査などが無料で受診できる健康診査です。対象者には受診券(右写真)を4月に送付していますので、受診時は必ず持参してください。  
☑40歳以上の市国民健康保険被保険者や県後期高齢者医療被保険者など



まめに健診チェック!



無料

2年連続受診者に2,000円、3年連続受診者に3,000円のQUOカードを毎月100人に抽選でプレゼントします(40歳以上75歳未満)



元気じゃ健診について、詳しくはこちらの動画で



各種健診(検診)について、詳しくは市ホームページで

市HP ページ番号 1000002824

## 2 運動習慣を身に付けよう!

ウォーキングは手軽にできる運動です。しっかり歩くために、家でも足腰を鍛えましょう!

地域支えあい課では日々のウォーキングで活用できる「歩こうや!ひろしま」(右冊子)を配布しています。

簡単な運動を紹介します。1日各3回ずつ行いましょう

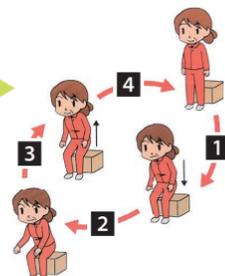
### 開眼片足立ち

左右1分間ずつ  
※転ばないように椅子などにつかまりましょう



### スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返す



## 3 プラス 1皿 の野菜でもっと健康に!

野菜には体調を整え、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います。不足しがちな野菜を取るために、「今の食事に『あと一皿』野菜をプラス!」を意識してみましょう。

### かんたん♪おいしい♪ 野菜レシピをご紹介します

#### こまつなの塩昆布あえ(2人分)



#### 【材料】

- こまつな 1/2袋
- 塩昆布 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1

- こまつなを4cm幅に切り、器に入れラップをして電子レンジ(600W)で加熱する(茎のみ2分加熱後、葉を加え1分加熱)
- 塩昆布とごま油を加え和える

### 新鮮野菜でもっとおいしく! 木曜であい市

地元の農家が、東区産の新鮮でおいしい野菜を毎週木曜日に対面販売しています。

☑毎週(木)11:30~13:00

場 区民文化センター

☑マイバッグ

岡地域こし推進課

(☎568-7704、㊟262-6986)

### 健康教室のお知らせ

## —ホントは怖い骨粗しょう症—

10月8日は「骨と関節の日」です。JR広島病院と地域支えあい課の共催で開催します。

日時(全4回)	場所	内容
9/25(月)	区総合福祉センター	あなたの「骨」は大丈夫?
10/2(月)		骨を丈夫にするごはん
10/16(月)		転ばない体をつくらう
10/23(月)		「まとめ」の話

※骨密度などの測定会も実施 ※当日は公共交通機関でお越しを  
☑電話かファクスで、地域支えあい課へ。先着100人  
岡☎568-7729、㊟568-7790