

# いきいき健康づくり

～ 健康を意識しよう ～

第2号 平成21年 2月

吉岐保健所

地域・職域連携推進協議会

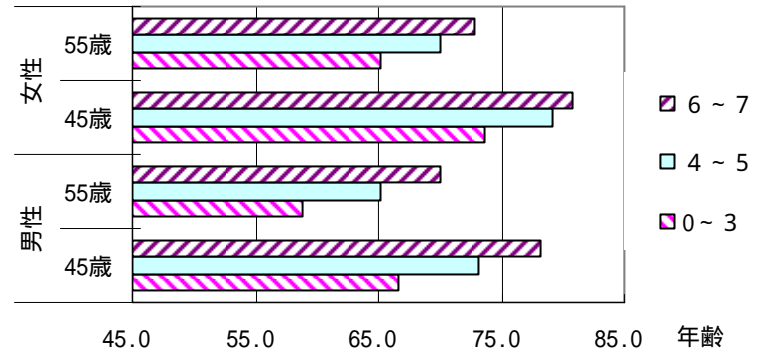
自分の健康に自信はありますか？

健康チェックしてみましょう（「プレスローの7つの健康習慣」より）

実施している数が多い人ほど、疾病の罹患が少なく、寿命も長くなるといわれる7つの生活習慣です。

通常7時間から8時間の睡眠時間がとれている  
喫煙をしない  
適正体重を維持する  
飲酒は適量を守るか、しない  
定期的に運動をする  
朝食を毎日食べる  
間食をしない

守っている生活習慣の数から寿命を予測（1972年当時）



当てはまるものが少ない方は、もう一度自分の生活習慣を見直してみましょう

なぜ『健康づくり』が必要なのか？

高血圧・脂質異常症（高脂血症）・糖尿病などの生活習慣病をわずらう人が全国的にみても多い傾向にあります。そのため、栄養や運動、休養を組み合わせた生活習慣の改善を図ることが必要となってきます。しかし、忙しい皆さんはなかなか健康を意識する時間や健康のために何かをする機会が少ないと思います。

そこで「いきいき健康づくり」では、吉岐で活躍する皆さんの健康づくりを手助けできるような情報を発信していきます。

## 目標

自分の生活習慣を見直し、問題点を見つけましょう。

職場の仲間といっしょに健康づくりに励みましょう。



ニコニコペースの健康づくり運動教室をおこなっています。

まずは、実行！継続することで大きな効果を得られます！

一緒にやってみませんか？！

『健康体操』 日時：毎週火曜日 20：15～21：15

場所：吉岐文化ホール（中ホール）

内容：ストレッチ、軽筋トレ、有酸素運動

会費：年会費として4,000円のみ

講師：日高智恵美（090-9577-6999）