

# 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及月間

標語 1に運動 2に食事 しつかり禁煙 最後にクスリ  
 〈健康寿命を延ばしましょう〉

問合先 健康増進課健康増進担当

9月は全国一斉の健康増進普及月間・食生活改善普及月間です。健康を維持するためには、自分の健康は自分でつくり、自分で守るという意識とともにみんなで声を掛け合って楽しく健康づくりが実践できる地域づくりが大切です。この機会に、あなたの生活習慣を見直してみませんか？

## 運動

今より1日10分、多く歩こう！

ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれでも簡単にできる、日々の健康づくりに最も適した運動です。

1日平均1万歩が目標と言われていますが、初めのうちは、無理をせず、体調に合わせて歩数を増やしていきましょう。目安として、10分多く歩くと、約

## 食事

野菜をたっぷり食べよう！

野菜には、健康を保つのに必要な栄養素が豊富に含まれています。たくさん摂ることで、生活習慣病を予防することができます。

1000歩増えることになりま

す。例えば、「買い物は歩いて行く」「通勤・通学では階段を使う」など、1日の歩数を増やしてみませんか？

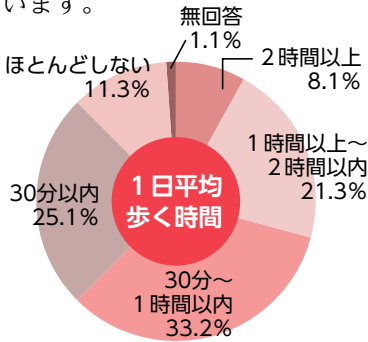
ます。

大人の1日に必要な野菜の量は350グラムとされていますが、意識して食べないといふ不足がちになってしまいます。トマトやニンジンなどの緑黄色野菜と、キャベツや玉ねぎなどの淡色野菜を組み合わせ、野菜をたくさんとれる食生活を目指しましょう。

現状は？ 鶴ヶ島市健康づくり推進のための生活習慣実態調査(平成26年12月実施)より  
(小数点第2位を四捨五入しているため、100%になっていません)

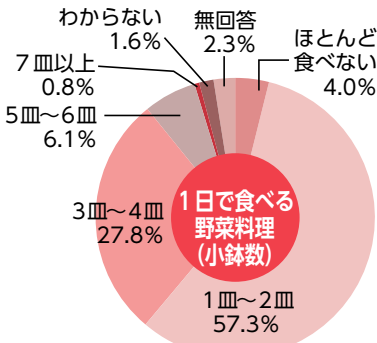
### 運動

1日の歩く時間はどれくらい？  
 「30分～1時間以内」が最も多く、次いで、「30分以内」となっています。



### 食事

野菜料理を1日、何皿(小鉢で)食べていますか？  
 「1～2皿」が約6割を占めています。1日に必要な5皿以上食べている人は少ない状況です。



## 350グラムの野菜はどのくらい？

野菜料理にすると小皿や小鉢で5皿が目安です。



料理にすると



## 測ることから始まる

## 健康習慣

健康コーナーを活用しよう！

全自動血圧計・体組成計を備えた健康コーナーを、新たに2か所(市役所1階ロビー、市民活動推進センター)に設置しました。各市民センター(6か所)の健康コーナーと合わせて、8か所となります。体組成計では、体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量・内臓脂肪レベルなどがチェックできます。ぜひご利用ください。測った数値を記録できるスクラム手帳を作成しました。記録することで、生活習慣の改善や運動継続につながります。スクラム手帳は、各市民センター、市民活動推進センター、市役所(健康増進課)で配布しています。

