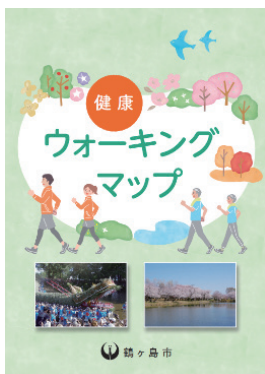


運動をしよう！

体を動かして、血の巡りをよくすることも大切です。1日20分、週2回のウォーキングや朝のラジオ体操など、自分に合った運動を見つけて、血管を若返らせましょう！



コバトンALK00マイレージ
歩くだけでポイントがたまり、
素敵な賞品が当たります。



健康ウォーキングマップ
市内のウォーキングコースを
掲載しています。



ラジオ体操
市内各地で実施しています。
一日のスタートに！

食事に気を付けよう！

1日に350g以上の野菜を食べることを心がけましょう。また、塩分を控え、いろいろな食品からまんべんなく栄養素をとることが健康長寿への秘訣です。



磯風味ごはんと豚肉のごまあえ定食

食塩相当量 2.0g
野菜量 147g
エネルギー 525kcal
(ご飯150g含む)

塩分控えめで、
野菜たっぷりのメニューです。
ぜひ作ってみてください！

詳しいレシピは
こちらから→



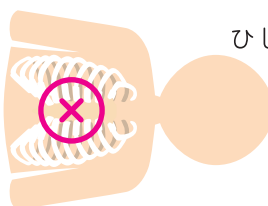
いざという時のために知っておこう！

倒れて意識のない人を見つけた時に行う「心臓マッサージ」。胸のど真ん中の胸骨の上に両手のひらをパーの状態を重ねておきます。胸が約5cm沈むまでしっかり強く垂直に押します。肘をまっすぐに伸ばし、背中から押しましょう。

テンポは1分間に100回。

「いぬのおまわりさん」の歌を歌いながら曲のテンポに合わせて押すとちょうど良いです。

誰でもできるので必要な時には迷わず行いましょう。



背中から押す

ひじを曲げない

