



1月 保健センター便り

保健センター ☎67♦1151

年末年始をどう過ごす？

12月～1月は、忘年会、お正月、新年会など食べたり飲んだりする機会が多くなりがちです。
不規則な生活から、お正月は体重が増えてしまう、という方はいませんか？今回は、健康的な年末年始の過ごし方のポイントを紹介いたします。

年末年始の過ごし方

☆食事編

○1日3食決まった時間に食べよう
食事の間隔が長くなると、体が一度にたくさん栄養を取ろうとして吸収が良くなり、肥満の原因になります。できるだけ1日3食決まった時間に食べるように心がけましょう。



○野菜ファーストを心掛けよう！

野菜に含まれる食物繊維は食後の血糖の上昇を抑える効果があります。

外食や正月料理は野菜が不足しがちです。常に意識して1口目は野菜から食べるように心掛けましょう。



○甘いものや間食は控えめに
甘いものを口にすることが多い季節。時間と量を決め間食を楽しみましょう。



☆運動編

○大掃除で、体を動かそう

寒い・忙しいと理由をつけ運動を開始・継続しにくい季節です。窓拭きや雑巾がけなどの大掃除は消費カロリーが高くなり運動にもつながります。



○初詣！お参り歩いてカロリー消費

20分歩くと30キロカロリー消費されます。自宅に閉じこもりがちあなた、このお正月から「毎日歩く」を目標にしてみませんか？



体重を量って 正月太りを予防！

体重は、健康のバロメータとしてみることができ身近なデータです。

体重を毎日同じ時間に量り記録することで、増減が確認できるだけでなく、増減の原因を考えると、自然に体重管理ができるようになります。

☆体重測定100日チャレンジ実施中
体重測定100日チャレンジは2月8日(木)まで。

チャレンジ中の方は体重変化と自分の生活の関係が見えてきましたか？残り期間も頑張りました。チャレンジしていない方も挑戦してみよう！

いよいよ新年！健康づくりをはじめるといい機会です。

あなた流の健康目標を立て1年間健康づくりにチャレンジしませんか？



まいかカードを手に入れるには…

必須	健診分野 (特定健診、がん健診など)	30ポイント以上
	市の主催する健康教室・イベント参加分野	参加1回につき5ポイント
	個人の取り組み分野 (例：毎食野菜から食べる、1日8,000歩以上歩くなど)	取り組みを3カ月以上継続 →30ポイント

体重測定100日チャレンジに参加すると、50ポイント

100ポイント貯めると…
まいかカード GET!!



★健康づくりに取り組んでまいかカードを手に入れよう

健康づくりを実践して一定のポイントを貯めると、まいかカード(あいち健康づくり応援カード)がもらえます。まいかカードを手に入れると、市内48店舗や県内の協力店で割引やポイントなどのサービスを受けられます。

チャレンジシート(保健センター、市ホームページにあります)で集まったら直接、保健センターに持ってきてね。

