



5月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

皆さんの健康づくりを応援しています

「蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト」は、市民の健康づくりの推進のために、「食事」「運動」「病気の予防」「健康の場づくり」「健康の意識づけ」の5つの分野で取り組みを進めています。
今回は、このプロジェクトがおすすめる健康づくりの方法を紹介します。

一口目は、野菜から 野菜ファースト

食事をするとき、一口目は野菜から食べましょう

サラダや煮物など、野菜を先に食べると、満腹感が得やすくなるとともに、糖の吸収をおだやかにするため、肥満や生活習慣病の予防に効果があります。

- ①野菜
 - ②肉・魚・卵など
 - ③ご飯
- の順番に食べると、血糖値の急な上昇を抑えることができます。



野菜ファーストマーク

あとプラス10分の運動！ 動楽

動くことを楽しみましょう！
動くことを意識して生活の中の何気ない行動を、運動に変えちゃいましょう！



動楽ロゴマーク

例えば、愛車の洗車も立派な運動で、意外と体力を使っています。また、毎日の歯みがきの時、足のストレッチや片足立ちを試してみたり、エレベーターを使わず階段を使うなど、少しの意識で立派な運動に早変わりです。
今よりプラス10分の運動や日常生活の活動を増やしましょう。

体重を意識して 生活習慣を改善しよう 毎日の体重測定！

昨年10月1日から「体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！」を実施しました。参加総数5千886人、100日達成者は、3千618人(61%)でした。

参加者の88.5%の方が、体重を量って、自分の体や健康を意識するようになりました。またBMIの平均値を比較したところ、参加時と終了時では0.07減少し、これは体重でいうと1.2キロ減少に相当し、成果がみられました。体重を毎日量り、日々の増減を知ることで食事や運動など生活を振り返り、自然と生活改善に導かれます。あなたも毎日体重計にのってみませんか？



ハカルン

地域の健康づくりの場を 活用しましょう

地域にはたくさんの方の健康づくりの場があります。あなたの周りにも……。まずは足を運んでみませんか？

健康意識向上キヤッチコピー 脱メタバ。みんなでつくる 健康都市がまごおり

市民が健康になり、元気なまちになるためのキヤッチコピーです。



健康化政策全庁的推進プロジェクトメンバーは、これからも市民の健康、元氣、活気のため健康づくりのユニークな取り組みをすすめます。