

フレイル予防の取組 (七ヶ宿町)

町としては、働き盛り世代の方には、健診メニューが豊富にあるので、健診結果に応じて、必要な場合には生活習慣の見直しをしてもらいながら、町の保健師や管理栄養士などの専門職を健康づくりに活用してほしいと考えております。(次回 柴田町予定)



「き熟」の3つ運動教室を開催しています。運動の強さを毎に分かれていますので、自分の運動レベルに合わせて参加することができ、強度の強い「げんき塾」では、普段の歩き方が正しいかどうか実際に外を歩きます。どのようにストレッチしたらよいかなども学びながらの教室です。

11月は **みやぎ食育推進月間・みやぎ健康月間・歯と口腔の健康づくり月間** です

プラス 15 分歩こう！

15分歩くと約1500歩になります。まずは1500歩プラスして歩くことを目指しましょう！一気に15分歩くとが難しいという方は1日の中で5分×3回というように数回に分けて歩くという方法もあります。短い時間でも少しずつ歩くことを心がけましょう！

目標：1日8000歩



生活の中でからだを動かそう！

- 家事（掃除、布団干し、風呂掃除など）
- 毎回エレベーターを使うのではなく一階分だけでも階段を使う。
- 近場であれば車ではなく歩きや自転車で移動する。



健康づくり啓発教材のご案内

教材（A1サイズパネル）を整備しましたので、是非、ご活用ください。

- たばこに関する教材 「卒煙」、「コントロールできない受動喫煙」など3種類
- 減塩、野菜摂取増加に関する教材 「食塩を摂りすぎると・・・！？」、「ベジプラス100&塩eco」など5種類
- 身体活動（運動）に関する教材 「健康への大きな一歩」、「歩いて健康づくり」など3種類
- 生活習慣に関する教材 「今から防ごう！子どもの肥満」の1種類

健康づくり啓発教材の一覧や詳しい説明は、宮城県仙南保健所ホームページをご覧ください。



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げてほしい話題・ご意見感想などをお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話 0224-53-3120 FAX 0224-52-3678

電子メール snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

働き盛り世代の健康づくりHPもご活用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>