



健康増進普及月間

「健康増進普及月間」をご存知ですか？

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、平成24年9月1日（土）から30日（日）までの1か月間を健康増進普及月間とし、種々の行事等を全国的に実施するものです。

今月は厚生労働省の資料を基に「健康増進」について考えていきましょう！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に
～健康寿命をのばそう



運動 + 10分

いつもよりも歩幅を大きく、速歩きを心がけましょう！
運動が難しいようであれば、日常動作（庭いじりや掃除、エスカレーター・エレベーターの使用）の中で活動量を増やしましょう♪

意識していないとなかなか摂れない野菜。
日本人の平均摂取量にもう一皿増やすと1日の野菜摂取量350gに近づけます！
毎日の元気はバランスのよい食事からです☆

食事 + 野菜一皿



たばこ 禁煙

たばこを吸わないことは、健康でいることの大前提！
周囲のたばこの煙を吸うことでも肺がんや心臓病のリスクは高まります。
禁煙はもとより、受動喫煙のない社会を作りましょう！

思い出してみてください・・・



進学して新しい学校に通い始めたときのこと
始めてアルバイトをしたときのこと
社会人になって電車通勤を始めたときのこと



初めのころはつらかったけど今は当たり前のように行っている。そんな習慣は誰にでもあるのではないのでしょうか？

健康的な食事も、運動も同じで習慣になってしまえば続けていくことはそんなに難しくありません。

大切な人のため、自分のため♡
今一度生活習慣を振り返り、改善点を見つけ、少しずつ取り組んでいきましょう😊