

1日の食事編

💡 バランスの良い食事は健康の基本です。
今の食生活を見直してみませんか？

Q 「何を」「どれだけ」食べたらよいのですか？

A 「1日3食」「1食に主食・主菜・副菜をそろえて」食べましょう。

副菜 体の調子を整える働きをします ● 野菜 ● きのこと海そう ● いも類 	主菜 体を作る“もと”になります ● 肉 ● 魚 ● 卵 ● 大豆・大豆製品
主食 体のエネルギー源になります ● ごはん ● パン ● めん類 	プラス 1日1回とりたい食品 ● 牛乳・乳製品 ● 果物

果物 いずれか1つ みかん 2個 バナナ 1本 りんご 1/2個 ※目安量 にぎりこぶし1個分	牛乳・乳製品 いずれか1つ 牛乳 180ml ヨーグルト 180g チーズ 1個 20g
--	--

Q 必要な野菜の量は？

A 350gです。
💡 野菜のおかずを1日5皿が目標です！

Q お酒の適量ってどのくらい？

A 以下のいずれか1つが目安です。
 💡 週2日は休肝日をもうけましょう！
 ビール 500ml 日本酒 180ml(1合) 焼酎 100ml(グラス1/2杯)

Q 摂ってよい塩分ってどのくらい？

A 男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
💡 減塩商品を使い、薄味に慣れましょう。(味噌汁は1日1杯、漬物は1日1回、めん類の汁は残す)

※これはあくまでも目安であり、ひとつの参考としてお読みください。栄養相談をご希望の方は保健センターにご連絡ください。

令和4年度健康診断 ～後期高齢者医療保険加入者の方～
年に一度は健診を受け、自分のからだの健康状態を知りましょう

健診は、集団（12月～1月に5日間・予約制）または医療機関（市内12医療機関・令和5年3月31日まで受診可）で受診することができます。
 受診券の交付を希望する方や健診の受け方を詳しく知りたい方は、保健センターにお問い合わせください。

シリーズ第3回

健康寿命みんなで延ばして みんなで元気!

～健康で自分らしい生活を送るために、今からあなた自身に取り組めることをご紹介します～
 市民一人ひとりが日々の生活の中で、運動・食事・健診などの健康づくりに取り組んでいただくことがとても大切です。みなさんも健康づくりを実践し、共に健康寿命の延長を目指しましょう！

💡 **いつでも・どこでも・誰でも行うことができ、脂肪燃焼・筋力強化・病気の予防や改善・ストレス解消に効果があります！**

運動編



理学療法士
「シルバーリハビリ体操教室」指導
たかいし なおき
高石 直紀先生

運動は何歳からでも、体力に自信の無い方ほど正しい方法で取り組めば効果があります

これを目標に！

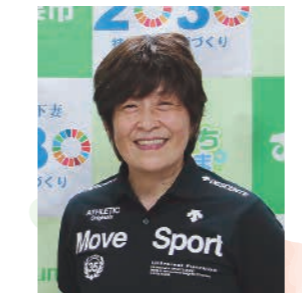
- 週2日以上
- 1回30分から1時間程度
- 1日7,000～8,000歩
- 運動の前後はストレッチ

筋力アップを目指すなら

- 坂道や階段をコースに追加

視線は前に
肘は軽く曲げて後ろに引く
お腹に力を入れるように意識する
上半身は真っすぐに保つ
かかとから地面を踏みつま先で蹴り出す
足の指を使って地面を捉える

膝痛運動・椅子立ち上がり運動



健康運動指導士
「にこにこ体操教室」
「脳活いきいきレクリエーション教室」担当
たかつか かずこ
高塚 和子先生

足や腰が弱くて、できるかな？と思っているあなた！椅子に座ってできる運動から始めてみませんか？

膝痛運動（膝の痛みの予防・改善）

- 椅子に座り、背筋に伸ばす
- 1、2、3、4で膝を床と平行になるまで伸ばす
- 5秒静止
- 5、6、7、8でゆっくりおろす
この動作を左右交互に10回行う

椅子立ち上がり運動（転倒予防）

- 足を肩幅にひらき、少し浅く座る
- 上半身を前方に傾ける
- 1、2、3、4と数えながらゆっくり立ち上がる
- 5、6、7、8と数えながらゆっくり座る
この動作を10回行う

不安な方はテーブルや手すりにつかまらしましょう

問 保険年金課 ☎43-8326 FAX43-2933 / 介護保険課 ☎43-8338 FAX30-0011
 保健センター ☎43-1990 FAX44-9744