

毎月19日は食育の日

♪ つばめ 食育だより ♪

つばめ健康 3つのススメ

シリーズ3回目

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト

平成31年3月19日号 NO.82

ふだんの生活のなかで、自分に合った方法で、しかも毎日続けることでより体型がスマートになったり、より元気になったりする方法をご存じですか？しかもお金はかからないのに、お得なサービスを受けられたり、頑張った分だけ景品が当たる方法をご紹介します！今年で実施6年目となる市の健康づくり事業です。

「つばめ 元気かがやきポイント手帳」

まずは手帳をもらって、出来そうなことを少しずつ続けてポイント貯めて、健康も元気も景品もゲットしましょう！

- ① まずは登録しよう (4月1日～)
- ② 手帳に記録してポイントを貯めよう (手帳の他にwebもあり)
- ③ ポイントを集計して報告しよう (年に2回抽選あり)
- ④ もれなく優待カードを進呈、さらに抽選で景品が当たってハッピー！

ポイントの貯め方

日常の食生活や運動など、個人がコツコツ実行することでポイントがたまります！

1ポイントメニューの例

いつでも・どこでも・気軽に自分のペースで健康づくり！できそうなものからトライ！

1日1回笑う



声を出して笑うと免疫力アップ！

ちょこちょこ運動する



ウォーキング、筋トレ、ストレッチ等何でもよし！

野菜を毎食食べる



毎食少しでも野菜を食べてみよう！

3食のうち2食はごはん食にする



ごはん食のほうがよく噛むし、腹持ちがいい！

毎日体重を測る



1日1回体重計のってみよう！

就寝2時間前までに食べ終わる



夜間に脂肪を貯めないように、消化器を休ませる！

一日一食は、ひとくち30回よく噛んで食べる・毎食後歯みがきをする 等



ダイエットや歯のケアにも有効！

自由目標：自分で決めた項目を設定できます



例えば「読書を30分する」「子どもを褒める」「間食は1日1回にする」等でもOK！

↓その他にもポイントを貯める方法あります！

5ポイントメニューの例

検診やイベント参加で



貯めた先に健康とお得あり！

続けるとイコト、いっぱい！自分に合った健康づくりに無理なく楽しく取り組みます

＼こんな効果がありました！／

「糖尿病の検査値が正常に！」

「運動習慣が身につきました」



「ゆっくりよく噛んで食べる習慣が身につきました！おかげで体重が減りました！」

問い合わせ先：燕市保健センター
Tel0256-93-5461

詳しく知りたい方はこちらへ！！

