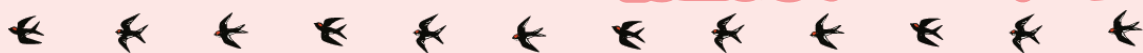


はじめよう！ 自分らしい健康づくり



「いつまでも元気でいたい！」

の願いをもとに、燕市健康増進計画を作成し、市民協働の健康づくりを推進して10年がたちました。地区組織活動や健康づくりマイストーリー運動の推進などの成果が見られました。

ですが・・・



・・・燕市にはこんな健康課題があります。

でも大丈夫！！

普段の生活の中に、健康を保持増進する秘訣があります。

健康づくりの主役は、あなた。

そんなあなたに

3つのおすすめ



つばめ健康3つのススメ

編集
 燕市保健推進委員協議会
 燕市食生活改善推進委員協議会
 燕市元気磨きたい

あなたに「^{ススメ}お勧め」、みんなに「^{ススメ}お薦め」、元気に「^{ススメ}進め」

ススメその1 2じかん 夕食後2hダイエット

夕食は就寝2時間前までに、ゆっくり噛んで、ゆっくり食べる。
 消化よし！吸収よし！目覚めスッキリ、朝食うまい。
 消化器だって休みたい！これぞダイエットの近道！！

よく噛む

よく噛むと、満腹感が得られ、血糖値の上昇もゆるやかに

就寝2時間前までに食べ終わる

寝る前の間食やお酒は、脂肪がたまる原因に
 夕食後は、間食やお酒は控えて
 早めに歯みがきを



どうしても夕食が遅くなる時は...

きのこ、野菜、海藻、こんにゃくなど
 低カロリーで満足感が得られる食材を活用！
 早めの軽食（おにぎりなど）で夕食の食べ過ぎを防止！

私の食後2hダイエット

私は、_____時までには夕食を食べ終わります
 私は、夕食後は_____して過ごします

ススメその2 まめ・ちょこ生活

こまめに動く、ちょこちょこ動く。いつでも、どこでも、だれでもできる。
 気付けば、足腰しょうぶでマメになる。寝つきよし！スタイルよし！
 “まめ・ちょこ” 積もれば、大変身！！

こまめに家事

こまめに動けば、体もおうちもスッキリキレイに
 例 風呂掃除・・・36kcal
 植物への水やり・・・26kcal
 散歩・・・36kcal
 (体重 60kg の人で 10 分間実施)

買い物はチャンス

車より、徒歩か自転車で
 カートより、買い物カゴを使用して
 筋力アップ！



できるだけ階段を

階段を使って消費カロリーアップ
 腕を振るとさらに効果的

習慣と結びつけて

テレビCMの間はストレッチや足踏みなど
 日常生活に取り入れて無理なく継続♪

私のまめちょこ



他にもおすすめの運動法は、広報つばめ
 平成29年8月1日号に掲載しています⇒



毎日の運動が「つばめ」

ススメその3 みんなでつける 「ポイント手帳」

つながるきっかけ、ひろがるきっかけ、「ポイント手帳」。
 毎日つけて景品もらおう！みんなでつけて笑顔になろう！
 ポイント手帳は、健康づくりの第1歩！！

健康管理に

カレンダー形式の手帳には
 健康にいいことがいっぱい
 日々の健康チェックに活用！

日記代わりに

「ひとこと日記」に
 今日の出来事や食べたものを
 記入して日記代わりに
 毎日つければ、立派な脳トレ！

健康情報をゲット！

健康に関する市内の
 イベントがズラリ！
 参加すれば、
 もっともっと健康に！



会話のきっかけに

「ポイント手帳持ってる？」
 「自由目標、何にした？」
 家族・友人と見せ合って
 楽しく会話♪

私の自由目標

私は、_____
 私は、_____

夜にぴったり！ブロッコリーの豆乳スープ



材料（2人分）
 ブロッコリー（100g）／ねぎ 1/2本（50g）／しょうがせん切り（1かけ）／プチトマト（2個）／ごま油（小さじ1）／水（1カップ）／鶏がらスープの素（小さじ1）／調整豆乳（1/2カップ）

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。ねぎは縦半分に切ってから斜めに切る。プチトマトは半分に切る。
- ②なべにごま油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、香りが立ったら水とスープの素を加える。煮立ったらブロッコリーを加えて2～3分煮、プチトマトと豆乳を加えて温める。
 (1人分栄養価 90キロカロリー)

つかまりながら足上げ

片足を後ろに引き、つま先を床につけた状態から膝を曲げます。曲げる膝ともう一方の膝の間に隙間○を開け、曲げる膝がもう一方の膝よりも前に出ないように注意。ももとお尻の筋肉を意識します。流し台につかまりながらでもOK。



ももの裏側はあまり使わない筋肉なので、ウォーキング前に行うと歩きが楽になります。歩幅も広がり、運動効果も上がります。

つばめ元気がやきポイント事業って？

健康づくりに取り組むことで、ポイントが貯まり、抽選で景品が当たり、健康につながる事業です。ポイントは、「つばめ元気がやきポイント手帳」や、パソコン・スマートフォンで記録します。市内登録窓口で申請し手帳をもらうか、ホームページからアクセスしてください。

登録はこちら⇒



問い合わせ先：

- 燕市保健センター 電話 0256-93-5461
- 健康づくり課健康推進係 電話 0256-77-8182
- FAX 0256-93-5463
- (市役所 1階17番窓口)

燕市が目指す健康づくりの方向性

～ 燕市健康増進計画 ～



目的：市民が健康で生き生きと自分らしい豊かな人生を過ごす

燕市が考える健康の概念

健康は、元気と病気のバランスが、その人らしく調和している状態です

病気を減らそう！

病気

栄養バランス
適度な運動
ストレス解消
適度な休養
飲酒・喫煙習慣改善
病気予防に必要なこと



元気

人とのふれあい
活躍・役割
自分らしい生き方
前向きな気持ち
生きがい・夢・目標
元気増進に必要なこと

元気を増やそう！

ライフステージ別スローガン

(1) 育ちざかり【乳幼児期（0～5歳）学童期・思春期（6～18歳）】



はぐ hugくもう！キラッと輝る自分力！
ひか しぶんりよく

(2) 働きざかり【青壮年期（19～39歳） 中年期（40～64歳）】

仕事に華を！家庭に華を！地域に華を！



(3) 活躍ざかり【高齢期（65歳以上）】



生涯現役！！笑顔だ！元気だ！健康だ！

基本目標

1. 健康寿命の延伸を目指し、健康を意識した生活習慣を身につける
2. こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る
3. 生きがいや活躍の場を持ちながら、一人ひとりが輝いて生きる

平成30年4月 編集・発行

燕市健康福祉部健康づくり課健康推進係 TEL：0256-77-8182

燕市保健センター TEL：0256-93-5461

