



今日からできる4つの健活

Point 1 「あと1皿」が体を変える！ 野菜の力で健康キープ！

私たちの体は、食べたものでできています。野菜に含まれる食物繊維などは、血糖値の急上昇を抑え、脂肪を溜め込みにくい体をつくります。

■なぜ野菜が必要な？

野菜をたっぷり食べることは、脳卒中や心臓病などの生活習慣病リスクを下げ、メタボ対策の強い味方になります。

■野菜たっぷりが高血圧予防にもつながる！

市内調理師考案の旬の野菜レシピを公開中！
出汁×野菜で、おいしく健康に！



▲健康レシピ

Point 2 日々の生活に「+10分」の運動を！

メタボを予防・改善する鍵は、こまめに運動することです。今の生活に、ほんの少しの工夫をプラスするだけで、立派な健活になります。

■健康づくりを応援する「健活のススメ」！

「自分に合う健康づくりの方法を見つけたい」という人は、「健活のススメ」をチェック！ウォーキングマップや食と農に触れる機会など、ほかにも無理なく楽しく続けられる場を紹介しています。



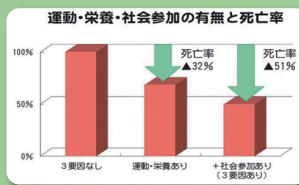
▲健活のススメ

Point 3 「つながり」が生活を整える！

地域とつながる「社会参加」をしている人は、そうでない人に比べて健康寿命が長いというデータがあります。

■なぜ社会参加をすると健康寿命が長くなるの？

外出をすることで生活にメリハリと心地よい緊張感・適度な活動が生まれ、心身の健康と規則正しい習慣が身につきます。



引用 「静岡県高齢者コホート調査研究」

Point 4 健診は自分を知る「メンテナンス」

健康状態を客観的に把握し、日々の生活習慣が与える体への影響を確認することで、今の自分に本当に必要なケア（食事の工夫や活動のプラスなど）が見えてきます。

市では、特定健診やがん検診など、皆さんの健康を守るためのプログラムを整えています。今年の予定に健診を組み込んでみてください。

健診を受けることがあなたやあなたの大切な人との未来を守る「健活」です。

健活チャレンジをして健康づくりの習慣を作ろう！

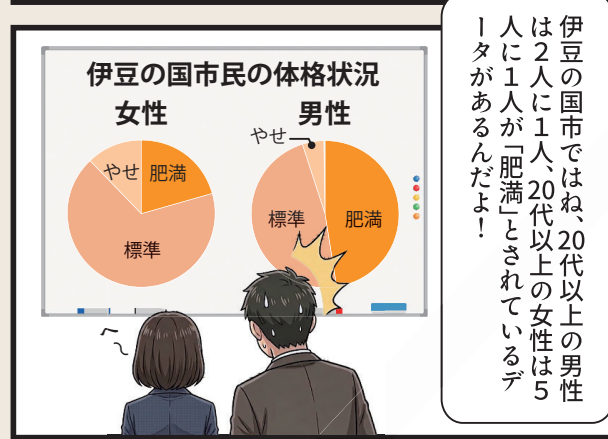
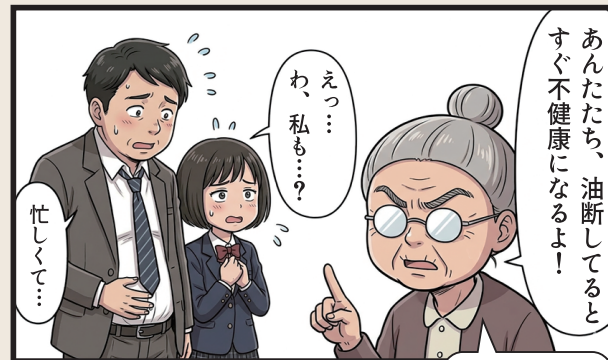
健活チャレンジは広報5月号と一緒に各戸配布しているほか、市内の施設に配架しています。



▲健活チャレンジ



イラストは生成AIを使用して作成しています。

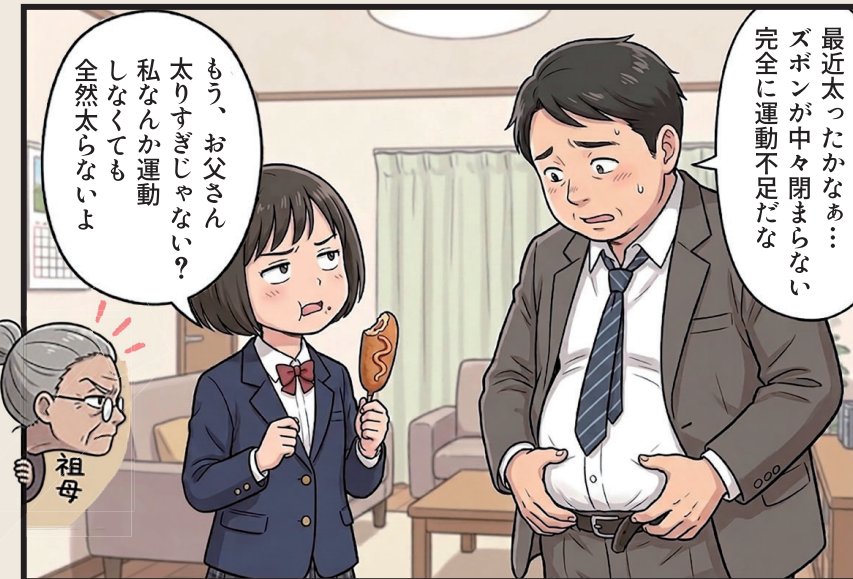
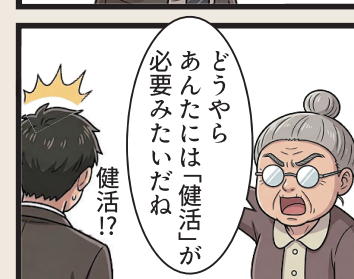


引用「令和5・6年度伊豆の国市BMI・ランダムサンプリング調査」



- 糖尿病
- 高脂血症
- 高尿酸血症・痛風
- 高血圧
- 狭心症や心筋梗塞など

メタボ危険度をCheck!



健康づくり課 ☎ 055-948-6820

Check1 (→Point1へ)

- つい食べ過ぎてしまう
- 早食いをしがち
- 間食や夜食をとることが多い
- 甘いものが好き
- 濃い味付けが好き
- 揚げものなど脂っこい食事が多い
- 野菜をあまり食べない

Check2 (→Point2へ)

- お酒をよく飲む
- 運動をあまりしない
- 階段をあまり使わない
- 歩くのが嫌い

Check3 (→Point3へ)

- 生活リズムが不規則になりやすい
- ストレスを感じる事が多い
- タバコを吸っている

チェックが多いほどメタボのリスクが高まるよ