



健康づくり、まずは一歩 踏み出そう

9月は健康増進普及月間です

健康でいきいきとした生涯を送るためには、定期的な運動習慣、バランスのよい食事、質のよい睡眠などの生活習慣が重要です。忙しい日常の中で習慣を変えることは簡単ではありませんが、9月の健康増進普及月間を機に日々の生活を振り返り、まずは一歩踏み出すところからはじめてみませんか。右のコードから、体操の解説動画などのより詳しい健康づくりに関する情報をぜひご覧ください。

お問い合わせは
健康づくり課 ☎483-4646
母子保健課 ☎486-7250



▲健康増進普及月間啓発ページ



▲第3次健康まちづくりプランの紹介

八千代市第3次健康まちづくりプランがスタートしました

八千代市では、5年3月に八千代市第3次健康まちづくりプランを策定しました。本計画は、健康増進法に基づき、市民のライフステージに応じた生涯にわたる健康づくりを目指しています。

「誰もが健康でいきいき暮らすまちづくり」につながるよう、①健康的な生活習慣の取り組み支援、②疾病対策の推進、③健康づくりを支える環境整備に取り組みます。


ご存じですか？ 八千代市オリジナル やちよ元気体操

転倒予防を目的に、いつでも・どこでも・だれでもできるように作成された市オリジナルの体操です。市ホームページからリーフレットや動画を見ることができ、ぜひ体験してみてください。



やちよ健康情報メールに登録しましょう

旬の野菜レシピなど健康情報をタイムリーに発信しています。やちよ情報メールは、右のコードからご登録ください。



▲やちよ情報メール

今よりもプラス10分、体を動かそう

ふだんから習慣的に適度な運動を行うことで、疲れにくい体づくり、見た目の若返り、脳の活性化の他、ストレスの軽減や睡眠の改善などの効果が期待できます。

まずは、10分プラスする運動習慣にチャレンジしてみませんか。

- ◆近所へのお出かけは、車ではなく、できるだけウォーキング
- ◆休日には、家族や友人と外出を楽しむ


質のよい睡眠をとるためのひと工夫

質のよい睡眠をとるポイントを、できることから生活に取り入れてみましょう。

- ◆太陽の光を浴びる
- ◆朝食をしっかりとる
- ◆定期的な運動をする
- ◆就寝前の飲酒・喫煙を控える
- ◆就寝前に自分に合ったリラクゼーション法を行う(40℃位の温度の入浴は入眠を促します。ただし、就寝直前の入浴は避けましょう。)

検診・健診を受けましょう

日本人の2人に1人はがんになる時代。がん検診を定期的に受けることで、早期発見につなげましょう。



▲市がん検診HP

旬の美味しい野菜で、プラス1皿


大人の1日の野菜摂取量の目標は350g(小鉢5皿程度)です。日本人は、野菜料理が毎日小鉢1皿分(約70g)不足しています。



〈小鉢1皿の例〉



大人から子どもまで、栄養価が高くおいしい旬の野菜を使ったプラス1皿生活を始めてみませんか。「旬の野菜レシピ」は右のコードから。



むし歯予防のひと工夫

- ◆寝る前を含め1日2回以上フッ素配合歯みがき剤を使用する
- ◆歯みがきの後は、歯みがき剤を軽くはきだす。うがいをする場合は少量の水で1回のみ
- ◆歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける
- ◆年齢に応じた歯みがき剤の使用量が大事

歯が生えてから2歳	3～5歳	6歳～成人(高齢者を含む)
米粒程度 900～1000ppmF	グリーンピース程度	歯ブラシ全体 1400～1500ppmF

募集 姉妹都市提携30周年記念 歓迎・さよならパーティー参加者

本市とタイラー市は昨年5月16日に姉妹都市提携30周年を迎えましたが、コロナ禍により、残念ながら昨年中の八千代市訪問は中止となってしまいました。今年、1年遅れで、11月7日(火)から12日(日)まで6日間の日程でタイラー市親善訪問団が本市を訪れます。タイラー市親善訪問団受入実行委員会が主催する訪問団歓迎パーティーとさよならパーティーの参加者を募集します。姉妹都市交流に関心の

ある人の参加をお待ちしています。
▶歓迎パーティー 11月8日(水)午後6時30分～8時30分。ウィシュトンホテル(京成ユーカリが丘駅前)。服装はジャケット・ネクタイ着用で。募集人数20人
▶さよならパーティー 11月11日(土)午後6時30分～8時30分。ウィシュトンホテル(京成ユーカリが丘駅前)。服装はジャケット・ノーネクタイで。募集人数20人
▶参加費 一人1回8,000円。当選ハガキに明記した銀行口座に10月13日(金)までに振り込んでください
▶申し込み方法 「往復ハガキ」に「歓迎パーティー参加希望」または「さよなら

パーティー参加希望」と書き、住所、氏名、年齢、性別、人数(ハガキ1枚に2人まで)を明記の上、参加申込先までお申込みください。当選者には、返信用ハガキで連絡。締め切りは10月2日(月)当日消印有効。応募者多数の場合は先着順とします。当日返信用ハガキをお持ちください
▶参加申込先 〒276-0027 八千代市村上1113-1(2街区9棟103号) タイラー市親善訪問団受入実行委員会 ▶問い合わせ タイラー市親善訪問団受入実行委員会事務局 三橋伸一郎 ☎752-0593 ☒ yia2017@outlook.jp(火・木曜日午前9時～午後2時30分)

広告

広告