

こんにちは！
保健婦です

◆健康づくりの実践のために◆

健康づくりは、一人ひとりのふだんの健康的な活動の積み重ねです。その結果、一人ひとりが生活の質を高めていきます。そして、個人の元気の積み重ねが町全体の活力に発展します。

しかし、健康づくりは個人の努力のみでは限界があることから、健康づくりのためにどうすればよいのかという情報レベルから、健康学習の機会やウォーキングコースの整備等環境づくりを進めています。

次に、一人ひとりが実践する行動・意識の目標を示しますので、あなたの生活を見直し、健康づくりに取り組む手だてのひとつとしてご活用ください。

1、バランスのとれた食生活をする。

【適正体重の出し方】
身長(m)×身長(m)×22 ≡ (kg)
2、一日一万歩あるき、つとめて運動をしましょう。

3、睡眠による休養だけでなく趣味などでストレスを解消する積極的な休養をとりましょう。

4、毎日正しく歯みがきをし、自分の歯を失わないようにしましょう。

5、タバコ煙でまわりの人ががんや循環器の病気を起こさせないように分煙をすすめましょう。

6、節度ある適度な飲酒は一日一合です。多量に飲むのはやめましょう。

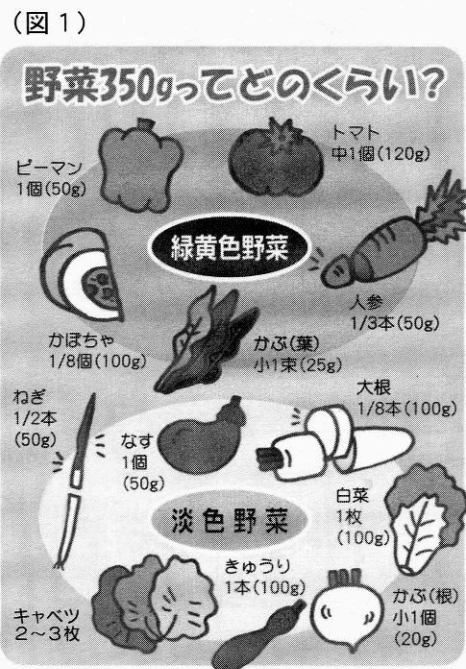
7、糖尿病にならないように、肥満の予防と健康診査を受け早期に発見しましょう。

8、循環器の病気になるために、自分の血圧を知り、食塩は一日10g以下にしましょう。

9、がんを予防するため野菜を350g以上とりましょう。

10、子供たちに朝食を必ず食べさせましょう。若い女性はカルシウムを600mg以上とりましょう。

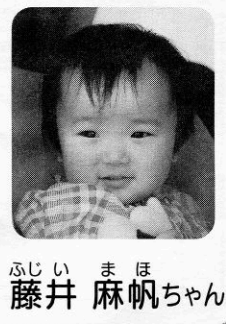
11、高齢になっても買物や散歩など自分から積極的に外出しましょう。



野菜ががんを予防する理由

- カロチンやビタミンCが多い → 皮膚や内臓の粘膜の細胞膜を強くし、免疫力を高めます。
- カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルが多い → 細胞の発がん性誘起物質の作用を弱めます。
- 食物繊維が多い → 便の量を増やし排便を促すので発がん物質を薄めたり、早く排泄できます。

えがおだいすき



いつも笑顔で元気いっぱい、すくすく大きくなっていてネ!

お姉ちゃんにやられてもやり返す元気な男の子です。