

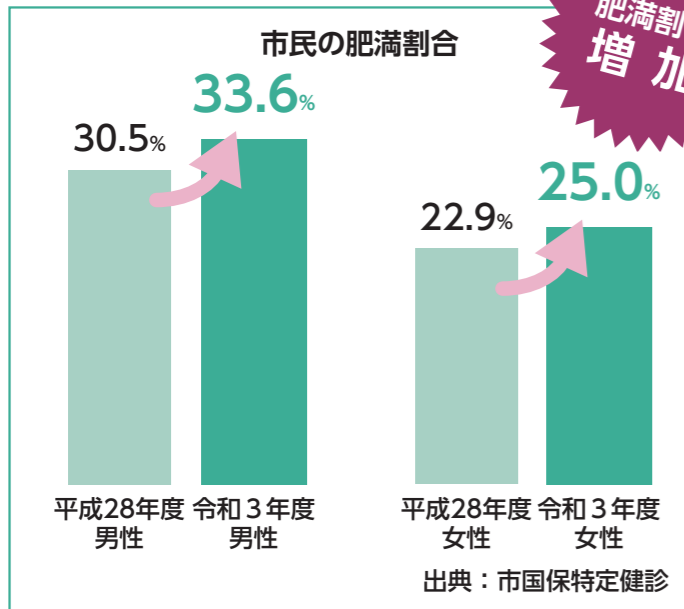
9月は健康増進普及月間

特集 家族で 地域で みんなで 健康づくり!

市民の皆さんが、住み慣れた地域で健康で安心して暮らしていける、健康なまち「健都ふくしま」を目指しています。

ご自身やご家族、ご友人、ご近所や地域の健康を考えてみませんか?

■問/保健所健康推進課 ☎525-7674



肥満割合増加



保健師

平成28年度と令和3年度を比較すると、市民の肥満割合が増加しています。

肥満は、食習慣や運動習慣、ストレス、睡眠などの生活習慣や、基礎代謝の低下などが原因です。

定期的に健康診断を受けて 自分のからだの状態を確認しましょう。



保健師

肥満は多くの病気を引き起こす!

肥満は、さまざまな病気のリスクとなるメタボリックシンドロームにつながります。さらに進行すると、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気になる恐れがあります。連鎖を起こさないよう肥満を食い止める生活を始めてみませんか。

福島市は 心筋梗塞・脳梗塞の死亡率が高い!

肥満が引き起こす病気

- 糖尿病
- 高血圧
- 痛風
- 脂肪肝
- 狭心症・心筋梗塞
- 膝・関節痛
- 脂質異常
- 慢性腎臓病
- 脳梗塞

健康づくりの4つの要素 あなたの健康づくりには何が必要ですか?

食事

- 主食+主菜+副菜を取る
- 食べ過ぎない
- よく噛んで食べる



運動

- 30分以上の運動を週2回以上
- 体力に合わせて楽しみながら



社会参加

- ひとりよりも、誰かと一緒の方が楽しみがアップ
- 人とのつながりは脳への刺激に



休養

- 疲労を回復し、脳をリセットするため睡眠をとる
- ストレスを減らし、いつもの生活習慣やペースを保つ



保健師

「適しお」の取り組み

本市では、**適しお**(適切な量の塩分でおいしく食べる=減塩)の取り組みを推進しています。

塩分を取りすぎると高血圧のリスクにつながると言われています。皆さんも食事のバランスに気を付けながら、適しおに取り組んでみませんか?



◀「適しおサポーター」はこのステッカーが目印



管理栄養士



▲市ホームページ

健康づくりポイント事業

健康づくりに取り組んで、ポイントを貯める「健康づくりポイント事業」は、ふくしま健民アプリや、記入台紙で簡単に参加できます。



◀詳しくは市ホームページをご覧ください

ポイントを貯めた方には 県内約1,700店舗でお得なサービスが受けられる ふくしま健民カードを発行!



保健師

あなたの地区の順位は!?

地区ごとの取り組みを競い、順位に応じて、各地区にまちづくり資金を交付する「健康づくりで競争(共創)チャレンジ」を実施中!

■問/地域共創課 ☎525-3731



◀詳しくは市ホームページをご覧ください

地域の健康づくり

市民の皆さんが中心となった地域の強みを生かした健康づくりの活動を応援しています。



▲「UFOの里 花ウォーク」(飯野地区)

健康づくりに取り組む方の声

安心安全ネットワーク平野会長

佐藤 建夫さん

「安心安全ネットワーク平野」での活動の他に「はな金いきも会」、「平野グランドゴルフクラブ」などでも地域の様々な健康づくりに取り組んでいます。会って互いに元気な顔を見ることが楽しみであり、地域とつながること、楽しく継続すること、なんでもやってみることを大事にしています。そして、自分が笑顔でいれば、地域の人々が笑顔になり、元気になるという思いから、何より「笑顔」でいることを心がけています。



心の健康

からだところの健康を保つためには、休養が欠かせません。6~8時間程度の質の高い睡眠を心掛け、自分にあったリラックス方法で休養をとりましょう。

悩みを抱えていませんか?

日頃のストレスや心の悩み、不安を誰かに相談することで気持ちが楽になることがあります。



◀詳しくは市ホームページをご覧ください



プラネタリウムには

リラックス効果も

プラネタリウムにはリラックス効果や快眠効果があると言われています。

ちょっとした休息に「こむこむ館」のプラネタリウムを利用してみたいかがでしょうか。

