

いばらきまるごと健康づくり 2023

参加者募集

参加無料

チャレンジ期間 申込日～12月22日のうち30日間
参加申込締切 2023年11月24日

*詳細な参加方法は裏面をご確認ください。

WEBからも参加申込できます!



LINE@



WEB申込み



申込は下の URL または 右上の QR より WEB でお申し込みください。

URL <https://kenko-ch.life/kojin/>

参加者先着5,000名に
記念品を贈呈!

「磨きやすい」歯ブラシ



さらに抽選で当選者に
うれしい記念品プレゼント!

いつもみまもる防災13点セット



※記念品は2024年2月中のお届けを予定しています。

<p>01</p>	<p>マイチャレンジコース 自分に合った健康づくりの運動や食生活など、生活習慣化に向けて毎日続けることを決めて取り組みます。1日5分でも一つの運動を続けると変化が生まれます。</p>	<p>こんなことにチャレンジ! 有酸素運動をしてみよう! 【例】 ● ラジオ体操をする ● 踏み台昇降(高さ15cm)で姿勢を保って50回以上 ● 入浴40°Cのお湯に20分つかると代謝が上がる ● 毎日血圧や体重を計る</p>
<p>02</p>	<p>毎日歩こうコース ウォーキングは、脚の筋肉を使うことで血液の循環を促進し、脂肪燃焼やストレス解消、脳の活性化などの効果が期待できます。身体に負担がかかりにくい運動です。</p>	<p>こんなことにチャレンジ! 1日6000～8000歩を目標に! 【例】 ● 近所を散歩する ● 車を使わず買い物に行く ● 意識して階段を使う ● 100-年齢×分を歩く</p>
<p>03</p>	<p>野菜たっぷりコース 野菜には、身体機能の維持、調整に不可欠なミネラルや、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けするカリウムなどが含まれています。</p>	<p>こんなことにチャレンジ! 野菜をたっぷり、バランスよく! 【例】 ● 朝食に野菜を食べる ● 汁物やスープは野菜の具を多くする ● 外食でも野菜メニューを意識して食べる ● 野菜をすり下ろして料理に加えるなど工夫</p>
<p>04</p>	<p>ストレス予防コース ストレスは放っておくと自律神経のバランスを崩し、心身の健康に影響を及ぼします。ストレスは十人十色。溜め過ぎず、正しく向き合しましょう。</p>	<p>こんなことにチャレンジ! 手軽なストレス解消・予防を! 【例】 ● ゆっくりと1分間深呼吸をする ● 自分が感じていることを人に話す機会をつくる ● 大きな声を出せる場所で大きな声を出す ● 映画やドラマを見て、笑ったり、泣いたりする</p>
<p>05</p>	<p>すこしお生活コース 高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも重要なのは、食塩の過剰摂取です。</p>	<p>こんなことにチャレンジ! 1日の塩分は男性8g未満、女性7g未満を目標に! 【例】 ● 味噌汁は1日1杯、麺類のスープは半分残す ● しょうゆやソースは、かけるよりつける ● 食材を選ぶ際、塩分量をチェック ● だしは、顆粒だしより天然だしを使う</p>

10月は「茨城県がん検診推進強化月間」です!
自分の健康、家族のためにも「がん検診」を受診しましょう。
早期発見・早期治療で治せるがんも増えています。