

2025年がスタート！ 心機一転 健康目標を立ててみましょう

巳年は、蛇が皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わることから、新たな挑戦や変化に前向きになる年と言われています。

今年も健康に過ごせるよう、健康目標を立ててみませんか？

「出来そうなことから」まずは目標を立ててみましょう

健康目標を立てるときの、お悩み別でのヒントを集めてみました♪

「今年、これは出来そうかな？」というものにチェックしてみてください。



食事について

濃いめの味付けが好きだが、
薄味・減塩を意識しようかな



- ☐ 出汁や香辛料を使用する
- ☐ しょう油やソースは「かける」よりも「つける」
- ☐ ラーメンやうどんのスープは残す



食事を食べたり食べなかったり
野菜もほとんど食べてないな

- ☐ バランスの良い食事をとる
- ☐ 朝食を食べる
- ☐ 野菜を1日2回以上食べる

運動について

忙しくて運動する時間がないな
手軽にできる運動はないかな



- ☐ 生活の中で意識して体を動かす
例えば…階段を使用する、徒歩や自転車で
職場や買い物に行く、公園で遊ぶ
- ☐ ステキ体操GO! GO! GOBOやラジオ体
操など気軽にできる体操を行う
- ☐ 御坊市おさんぽコースでウォーキングをする

要チェック!



ステキ体操
GO! GO! GOBO



おさんぽコース

お酒について

一日の終わりにお酒を飲むことが至福の時間
そういえば、付き合いでお酒を飲む機会も
多くて、毎日お酒を飲んでいるな



- ☐ 週に1日以上、休肝日をつくる
- ☐ お酒を飲む際は、生活習慣病を引き起こさ
ない量（純アルコール量男性40g、女性20
g）を心がける

純アルコール量やアルコールを
分解される時間がわかるツールで
普段の飲酒量を確認してみましょう。



「アルコールウォッチ」
厚生労働省：依存症の理解を深めるための普及啓発事業特設サイト

ご自身の出来そうなことから少しずつ！

ちりも積もれば山となる！

これらのヒントはほんの一例です。

御坊市のホームページには、健康のための7つ
のポイントを掲載しています。

ぜひ参考にしてみてください。

御坊市ホームページ
『健康ごほう21』



詳しくはこちら

小さなことから
取り組んでみま
しょう!!

御坊市オリジナルキャラクター

スターチェス

