

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

9月は健康増進普及月間、食生活改善普及運動の期間です

健康でいるための秘訣は、特別なことではありません。日常生活の中で少しからだを動かすこと、毎日の食事を少し工夫すること。そんな「小さな一歩」の積み重ねが、健康寿命の延伸につながります。



1に運動

運動不足と座りすぎは病気のもと

◆今より「10分多く」からだを動かす

定期的な身体活動は、世界の死亡者数の4分の3近くを占める心臓病、2型糖尿病、がんといった疾病の予防・管理に効果的です。

また、身体活動は、うつや不安の症状を軽減し、思考力、学習力、総合的な幸福感を高めます。

出典 世界保健機関（WHO）・身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）

Point1 “ちょっとでも” 動く
少しの身体活動でも、
何もしないより効果アリ

Point2 “ちょっとずつ” 動く
はじめは、
短時間でもOK

「からだを動かす」方法って運動だけ？ ➡ **そんなことはありません！**

運動だけでなく、日々の生活の中でも身体活動量をアップさせることはできます！

今より10分多くからだを動かしましょう！



身体活動 =

生活活動

日常生活における家事・労働・通学・通勤などに伴う活動

例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩、こどもと遊ぶ

+

運動

健康や体力維持・増進を目的に、計画的・意図的に行う活動

例：筋トレ、ウォーキング、スポーツ

内 容

- InBody（体成分分析装置）
- 健康ミニ講座
- 骨密度
- 血管年齢
- フレイルチェック
- おくすり相談
- 健口くん&ガムでお口チェック
- 血圧
- 握力
- 健康相談

参加無料



どきどきわくわく
夏のおわりに、カラダをのぞいてみよう

からだ測定会

日時：9月9日（水）
15：00～19：30
（19：00最終受付）
場所：御坊市役所1階

予約者優先！

スムーズな測定には
事前予約が
おすすめです！

二次元コードを
読み取り予約！



※InBodyとは、筋肉量や体脂肪量、栄養状態まで測れる機器です。
小学生以上測定可。ペースメーカーを装着されている方は測定できません。