



健康づくり推進員だより 良い習慣を継続しよう！

Vol. 32
令和元年 12月号

健康づくり
推進員 発

世代別 続けてほしい良い習慣

元気な声で あいさつをしよう

- ・コミュニケーションの第一歩！

子ども世代

早寝・早起きをしよう

- ・ゲームやスマホを夜遅くまで使っていませんか？
- ・朝眠くて、朝食抜きになっていませんか？



からだを動かそう

- ・骨も筋肉も、最も丈夫になる大切な世代。
- ・大人になってから、また運動を始めやすい！

息抜きをしよう

- ・毎日忙しい世代だからこそ、大切！
- ・あなたがリラックス&リフレッシュする時間はいつですか？

働き盛り世代

年に一回 健康診断を受けよう

- ・動けるから、忙しいからと後回しにしがち。
- でも、若い頃から受けることが大切！

スマートフォンは、ほとほとに

- ・つい使う時間が長くなりがち。
- 目の疲れや光の刺激、睡眠不足も心配です。



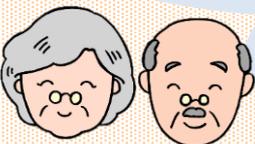
外に出よう

- ・外の空気を吸ってリフレッシュ！
- ・認知症予防にも効果あり。

シニア世代

いっぱい話そう

- ・ババ友、ジジ友を増やそう！
- ・雑談は元気の秘訣です。



適度にからだを動かそう

- ・無理なく自分のペースで続けてみましょう。

健康づくり推進員
活動紹介

がん検診会場で 体組成測定&適塩チェックをはじめました

保健センターで実施している「胃がん・呼吸器検診」の会場で、希望者に測定会をはじめました。検診のついでに測定できるので、好評です。ぜひご利用ください。