

「健康はむら21(第二次)」が スタートします！

高齢になっても認知症や寝たきりにならず、健康で豊かな人生を送ることができる「健康寿命の延伸」を目指し、「健康はむら21」が策定されました。

「健康はむら21」は、生活習慣病を予防し、こころの健康を保つことで、市民がいつまでも元気で生き生きと暮らせるよう、分野ごとの目標を立て、市民・地域・行政の取り組みについてまとめています。

みんなが元気で生き生きと暮らせるために

体重を適正に保つ

定期的に健診を受ける

悩みやストレスを
長い間持続させない

生活習慣病を予防する

運動を習慣にする

疾病の予防に対する
正しい知識を持つ

こころの健康
を保つ

望ましい食生活
を实践する

歯の健康を保つ

こころの健康を保つ
ための知識や情報を持つ

お酒を飲む場合、
適量である

喫煙率を減らす



健康づくり推進員の活動～計画づくりにも携わりました

「健康はむら21」の策定にあたり、市民検討部会として意見を反映

市民検討部会として、「現状と課題」や「市民の取り組み」について意見交換を行いました。



ウラに健康づくり推進員が提案する取り組みをまとめましたので
ご覧ください！

はむら健康の日・健康フェアの企画や運営

「はむら健康の日」や、「健康フェア」において、企画や運営を行っています。健康フェアではパレードに参加し、健康づくりに関するPRをしています。

「我が家のおすすめレシピ」の紹介

「おいしい」「簡単」「ヘルシー」の三拍子そろったレシピ集を毎年発行！レシピは、保健センターや農産物直売所などで配布しています。



健康づくり講座の開催

生活習慣病予防をテーマにしたミニ講座を保健センターと企画し開催しています。

「健康づくり推進員だより」の作成と配布

年に2回程度、健康づくりに役立つ情報などを載せた
たよりを作成し、イベントや町内会回覧等で配布しています。





健康はむら21

できることから始めよう!

私たちが一人ひとりができること

健康づくり推進員
おすすめ!

体重

適正体重を知って 毎日体重を測ろう!

毎日測ると体重の変化をみて
生活を振り返ることができます。

1kg増えたから、
少し食事を
控えよう



食事会で食べ
過ぎちゃった
みたい

運動

季節の良い時は
歩くのがオススメ

適度な運動をしよう!

歩くのが苦手な方は?

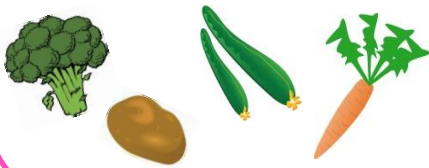
家の中でできる
簡単な体操や
ストレッチを



栄養

野菜たっぷり 季節の食材をバランス良く

羽村の地場野菜は栄養たっぷり



両手に山もり
1杯分が1日の
目安量です。

お酒

休肝日(飲まない日)
をつくりましょう!

飲酒の適量を守りましょう

1日当たりの目安量 **飲み過ぎに注意しましょう**



ビール中びん1本
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



焼酎(25度)
1合(180ml)

健診

年に1回は 健診を受けましょう

「特定健診」は
無料です!



身体計測・血圧測定
血液検査(血糖・脂質など)
尿検査(尿糖・尿たんぱくなど)

歯

かかりつけの 歯科医を持ちましょう

歯や歯ぐきの状態を
定期的にチェック!



毎日のお手入れが秘訣!



たばこ

禁煙第一!

たばこは、肺がんや呼吸器系の病気を引き
起こしやすくします。

マナーを守って 受動喫煙防止!

たばこを吸う方は
子どもや喫煙しない
人の周りでの喫煙は
やめましょう。

ココロ

人との交流を 大切に

友人と楽しく
おしゃべり

サークル活動を
始めてみる

町内会活動
に参加

