

# 健康づくり10か条

健康づくりで大切なのは、始めること、そして続けることです。まずは、できることから始めてみませんか。一人一人のチャレンジで、元気な田村をつくりましょう！

**第1条**  
みんなで受けよう  
健康診査！  
年に1回は健康診査を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。



**第2条**  
毎日、  
体重をはかろう  
体重は健康のバロメーター。まめに体重をはかって、生活習慣を見直しましょう。



**第3条**  
今よりも  
プラス10分の  
身体活動！  
例えば、家事をしながら、かかと上げ。歯みがきをしながら、スクワット、テレビを見ながら、ストレッチ。



**第4条**  
食事の後は、必ず  
歯みがきしよう！  
歯と歯ぐきの状態をしっかり確認して、健康管理をしましょう。



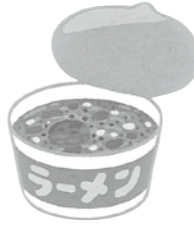
**第5条**  
見つけよう！  
自分に合った  
ストレッチ解消法！  
悩みは早めに相談を。誰かに話すことで、心が軽くなる場合もあります。



**第6条**  
地域で声をかけ合って  
元気筋力  
モリモリ体操  
元気で長生き、認知症予防。田村市オリジナル体操を一緒にしてみませんか？



**第7条**  
気をつけよう  
外食、汁物、加工食品の塩分量！  
塩分を控えて高血圧を予防しましょう。



**第8条**  
毎食、野菜を  
食べよう！  
野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な食べ物です。血糖値を急激に上げないよう、初めのひとくちは野菜から。



**第9条**  
朝ごはんを  
食べて  
元気な一日！  
一日を元気に過ごすために、早寝、早起き、朝ごはん。



**第10条**  
禁煙！  
妊婦や子どもを  
たばこの害から守ろう！  
家庭で、職場で、地域で、受動喫煙防止に取り組みましょう。



## 庁舎内でも健康づくりの取り組みを行うことができます

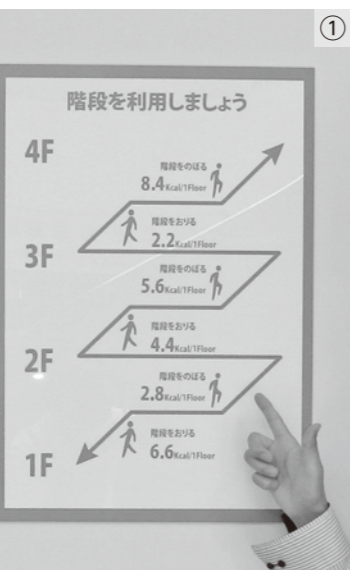
**市**  
では、本庁舎内のロビーなどに次の表示を設置して、健康づくりの啓発をしています。

■階段の上り下りによって消費するエネルギー  
■簡単にできるストレッチ方法  
■身長に応じた理想的な歩幅

**保**  
健康相談は、保健師・栄養士が随時行っています。来庁して直接相談できますし、電話でも受け付けます。お気軽にお問い合わせください。

健康相談は、保健師・栄養士が随時行っています。来庁して直接相談できますし、電話でも受け付けます。お気軽にお問い合わせください。

## 健康づくりのための取り組み



①：1階エレベーターの横や階段に、階段の上り下りで消費するカロリーを表示／②：正面玄関の左裏側に設けたストレッチスペース。手軽にできるストレッチを壁に表示／③：保健課窓口の前に設置されている自動血圧計

### 「田村市健康ポイント事業」参加者募集!!

昨年までの田村市健康スタンプ事業に代わって、田村市健康ポイント事業が、福島県の「ふくしま健民パスポート事業」と連携して、6月からスタートしました。楽しみながら健康づくりをしましょう。

- 対象者  
18歳以上の市民（高校生を除く）
- 参加方法  
専用の台紙を受け取り、実施日やポイントを記入します。基準ポイントに到達すると、特典があります。
- 台紙交付場所  
保健福祉部 保健課、各行政局 市民課、各出張所、総合健診会場など
- 対象の健康づくり  
毎日の健康行動、健康に関する教室・講座、健診、がん検診、社会参加、地域ボランティア活動 など

ポイントはたまると…

- ・市の商品券 1,000円と交換（印鑑持参）
- ・「ふくしま健民カード」の交付  
※ふくしま健民カード…県内の協賛店で特典を受けることができるカード。

ポイントがたまったら、保健課または各行政局市民課に申請してください。  
詳しくはお問い合わせいただくか、市のホームページをご覧ください。

**朝**  
8時20分には、庁舎内にラジオ体操の音楽が流れます。始業前に体と心を活性化させるため、職員も体操に励んでいるところです。

本庁舎を訪れた際には、庁内でできる健康づくりの取り組みを活用してみたいかがでしょうか。

●保健福祉部 保健課  
☎81-22271

— お詫びと訂正 —  
市政だより6月号 (no.160) 3ページに掲載したメタボリックシンドロームの説明文に誤りがありました。お詫びして訂正します。

【正】  
※メタボリックシンドローム(メタボ)…腹囲が基準値以上で、高血糖・高血圧・脂質異常が重なっている状態。