



健康つつみやき

まるごと健康ガイド



概要版



～発行～
宇都宮市 保健福祉部
保健所 健康増進課
TEL:028-626-1126

市が目指す
まちづくり

すべての市民が、住み慣れた地域の中で、
生涯にわたって健やかに暮らすことができるまち

「新たな日常」に対応
した健康づくりが重要

生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防に向けて、今日から
身につけたい健康習慣や今すぐ役立つ情報をご紹介します。

健康を維持するためには、生活習慣
の基本である「**栄養**」「**運動**」「**休養**」の
3つの要素のバランスを保つことが
大切です

運動

よく歩き 脳トレ筋トレ 健康貯金！

★インターバル速歩で、健康効果アップ！

速歩き
ややきつと感じる速度で、
できるだけ大股で歩く
少しだけ息が弾むくらいの速度



ゆっくり歩き
ふだんと同じ歩幅で、
リラックスして歩く

★質の高い効果的な運動は「食後30分～60分」に
息切れをしない程度の有酸素運動がおすすめ！

職場で
実践！
すき間時間にTRY！
⇒座りながら
背中伸ばしをしよう



↑ ↑ ↑
詳しくはこちら
「健康つつみやき」へ



栄養

まず基本！ 日々の食事の 栄養バランス

★主食・主菜・副菜を組み合わせる食べよう！



スパゲッティミートソース+サラダ



焼き魚定食



★「減塩」と「たっぷり野菜」を心がけよう！

しょうゆやソースは
かけずにつける



毎日の食事にプラス1皿の野菜を！
約70gは野菜料理1皿分

職場で
実践！
●夕食が遅くなってしまうときは、
⇒夕食を夕方と夜の2回に分けて
食べよう

アルコール

アルコール 上手に飲めば 効果大

★お酒と上手につきあうコツ
・自分のペースを守ろう
・休肝日を設けよう
・就寝1時間前の飲酒は
控えよう

たばこ

そのたばこ 周りの人にも 害になる

★きっぱり禁煙！今日から健康生活
禁煙のきっかけを改善
・喫煙場所や喫煙者に近寄らない
・ライターや灰皿を捨てる
・記念日を禁煙開始日にする

休養

オンとオフ 上手に切り替え リフレッシュ

★こころの元気を保つために、自分に合った方法を見つけましょう

- ・入浴、音楽、アロマ、運動、読書、日記を書くなど
- ・深呼吸(呼吸を整える)

★日頃から、人とのコミュニケーション(つながり)を大切にしましょう

コラム:気持ちの持ち方

私たちの不安や悩みは、過去の出来事に対する後悔や未来への不安による
ものです。今(現在)に集中することで、不安を軽減することができます。

職場で
実践！
・休憩時間に15分程度の昼寝をする
・ストレッチなどで、からだを動かす

歯科口腔

丈夫な歯 無くしてわかる 有難み

★口からはじめる健康づくり

- ・自分で行うセルフケア
毎日正しい歯みがきをする
よく噛んで食べる
- ・かかりつけ歯科医を持ち、
定期的に歯科健診を受けましょう

健康診査

健診で 健康チェック 始めよう

- ・定期的に健診を受けま
しょう
- ・健診受診で健康ポイント
GET

健康を維持・増進するためには、その他にも、健康に関する生活習慣の改善が重要です