

# 概要版

# 健康つつみかき

宇都宮市  
食育応援キャラクター  
忍者 食丸くん



詳しくはこちら  
「健康つつみかき」へ

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

まるごと健康ガイド



## 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のできるまち

「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

### 栄養

★主食・主菜・副菜を組み合わせ  
て食べよう！



スパゲッティミートソース  
+ サラダ



焼き魚定食

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



アルコール アルコール 上手に飲めば 効果大



たばこ そのたばこ 周りの人にも 害になる



### 運動

★正しいフォームは正しい姿勢から

- 理想的なフォーム
- ・視線を遠くにし、あごをひく
- ・背筋を伸ばし、腹を引き締める
- ・膝を伸ばす



- 身長が3cm高くなったつもりで歩く
- 脇を引くように意識すると腕が振れる
- かかとから着地

### 休養

★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

#### 休む

仕事や活動によって生じた新進の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すこと



#### 養う

明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めること



### 歯科 口腔

丈夫な歯  
無くしてわかる 有難み



### 健康 診査

健診で 健康チェック  
始めよう



「がんばらなくてもがんばれる」なるほどこれならやってみようと思う情報が、他にも盛沢山！！ぜひ、QRコードで電子書籍版も見てね