

宇都宮市
食育応援キャラクター
忍者 食丸くん



概要版

健康つつみかき

まるごと健康ガイド



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

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

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

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

★インターバル速歩で、健康効果アップ！

速歩 ややきついと感じる速度で、できるだけ大腿で歩く。少しだけ息が弾むくらいの速度

ゆっくり歩 ふだんと同じ歩幅で、リラックスして歩く

繰り返す

休養

コラム 気持ちの持ち方

★「今」起こっている出来事に集中しましょう。

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。

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