

## 〈生活習慣病予防のためにできること〉

### 食生活のポイント

コロナ禍で運動不足の人が増え、メタボの割合も増加しています。この月間を機に、生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

#### ポイント1 食事は1日3食を、なるべく決まった時間に食べましょう

特に朝食は、活動力アップ、からだの目覚め、集中力アップ、生活リズムを整えるといった役割があります。また、肥満の予防にもつながります。

#### ポイント2 主食・主菜・副菜をそろえましょう

三食、主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスのよい食事になります。毎食バランスがとれないときは、1日3回の食事のトータルでバランスがとれるように食べましょう。

### 運動のポイント

#### ポイント 日常生活の中で「今より10分多く」身体を動かしましょう

室内で体操、ストレッチ、簡単な筋トレを行い、生活の中で座っている時間を減らしましょう。そうじや洗濯などの家事をこまめにして動くことも立派な運動です。歩数計（万歩計）を使うとやる気アップにもつながります。けいせんけんこうKポイントへの参加もおすすめ！

#### ふくおか健康ポイントアプリを使ってけんこうポイントをためよう



○歩数のカウントには、iphoneは「ヘルスケア」、Androidは「GoogleFit」との連携が必要になります。また、利用者情報登録の際は「桂川町」をご選択ください。

○スマートフォンをお持ちでない方は、歩数や健診の記録ができる「健康チャレンジシート」を健康福祉課窓口で配布しています。

ポイントをためれば  
抽選で景品プレゼント！



## 1年に1度は健診を受けて生活習慣病のリスクがないかチェックしましょう

### 高血圧教室のお知らせ

生活習慣病でもある高血圧について学ぶ教室を開催します。

対象者：上の血圧 130 mm Hg 以上または

下の血圧 85 mm Hg 以上の方とその家族

実施日：全2回コース ① 10月18日(水) 講話 10時～12時

② 11月30日(水) 調理実習 9時30分～12時

場所：桂川町総合福祉センター「ひまわりの里」

申込締切：10月11日(水) 定員：20名 ※定員に達し次第受付終了

備考：講話のみ、または調理実習のみの参加はできません。

