

健康づくり ～できることから始めよう～

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。まだ寒い時期で、体を動かすことが面倒になってしまいがちですが、生活習慣病を予防するために、自身の健康を意識してみませんか。



『生活習慣病』とは…

『生活習慣病』とは、日々の生活習慣が発病原因に深く関与していると考えられている疾患の総称で、代表的なものに、糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、心疾患、脳血管疾患などが挙げられます。

『生活習慣病』は、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日々の生活習慣の積み重ねが原因となります。そのため、生活習慣を見直すことで、発病を防ぐことができます。また、生活習慣は個人によって異なるため、日々の生活で、少しでも気をつけておけば改善することもできます。



合言葉は、“一無・二少・三多”

生活習慣病予防のスローガンにもなっている“一無・二少・三多”。生活の中で思い出すことで、気をつけることもできるかもしれません。ぜひ覚えてみてください。

- 一無**：無煙(タバコを吸わない、禁煙する)
- 二少**：少食(暴食をしない)、少酒(暴饮をしない、お酒を飲まない日を作る)
- 三多**：多動(たくさん動く)、多休(たくさん休養をとる)、多接(たくさんの人・モノ・事と接する)



日々の生活の中で心がけたいポイント

今の生活の中で「できそうなことを1つ」から始めてみませんか。「無理なく続けること」が大切です。

<食事>



- 栄養バランスの偏りを防ぐ
- 野菜は多めに、味付けは薄味に
- 食事は“腹八分目”を心がける

<禁煙・節酒>



- 喫煙は最大のリスク因子
- お酒を飲まない日＝『休肝日』を設定する

<ストレス>



- 家族や友人との会話を楽しむ
- 笑ったりリラックスしたりする時間を持つ

<運動>

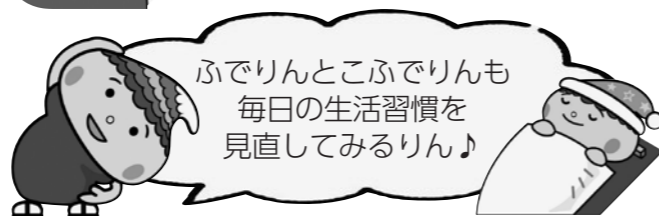


- エレベーターやエスカレーターよりも、階段を使う
- 家事や掃除、農作業も立派な運動

<休養・睡眠>

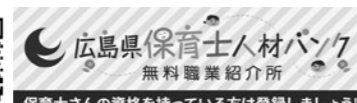


- 6～8時間の睡眠時間をとる
- 寝る前のスマホは控えめに



少しずつ暖かくなることを楽しみにしながら、自身の健康に目を向け、生活習慣を見直すきっかけになればと思います。小さな積み重ねが将来の健康に繋がるよう、いきいきとした生活にしていきましょう。

(健康推進課)



くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信



11月生まれのお誕生会▶

みなでお友だちを
お祝いしました♪



ほっとるーむ

月～金曜日の午後からは、お部屋をオープンスペースとして開放しています。親子で自由に遊ぶことができますよ。

時 月～金曜日 13:00～15:30
※2月18日(水)・25日(水)は
利用できません。

対 0歳から親子で利用できます。



※午前中は、『おひさまルーム』や年齢別親子事業などを実施しています。利用できない日やその他イベントなどは町ホームページ「くまのっ子育てナビ」から予定表をご確認ください。

ほっとるーむ ベビー

毎月1回、“ほっとるーむベビー”を開催しています。マッサージであかちゃんときんしんをとって、親子の楽しい時間にしませんか。



時 2月25日(水) 13:00～15:30
※13:30～14:30はベビーマッサージ

対 11か月までの乳児と保護者
持 バスタオル、ベビーオイルまたは保湿剤、
飲み物(お茶、白湯、母乳など)



子育て情報は LINE やホームページをチェックするりん♪

町公式 LINE▶



町ホームページ
くまのっ
子育てナビ

