

健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! 5月31日は「世界禁煙デー」

喫煙・受動喫煙の害について 考えてみましょう

たばこの有害物質は、喫煙者が吸う主流煙よりも、吸っていないときに出る副流煙に多く含まれ、副流煙と呼出煙を周囲の人が吸い込むことを、受動喫煙と言います。



受動喫煙からくる症状

※乳幼児や高齢者は症状が強く出ることがあります。

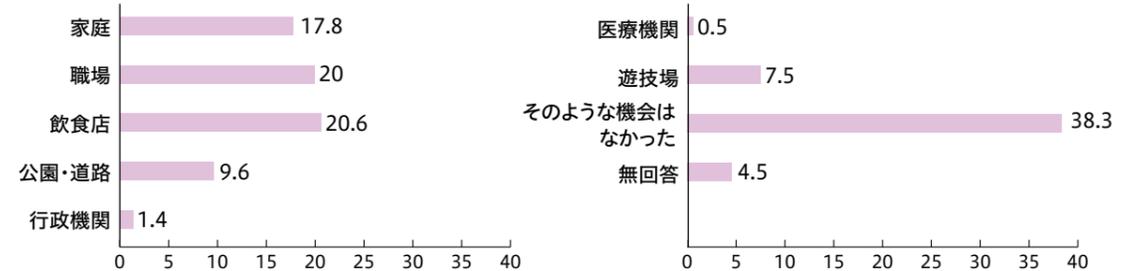
【急性影響】

- ・眼のかゆみ、痛み
- ・くしゃみ、鼻水、頭痛、咳など

【慢性影響】

- ・肺がん、副鼻腔がんなど

平成28年度健康づくりアンケート「受動喫煙の機会を有する人の割合」



医療保険で禁煙治療を受けられる医療機関があります。
詳しくは健康長寿課健康推進係までお問い合わせください。

健康長寿課 健康推進係
☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

毎月19日は
食育の日

《5月17日は「高血圧の日」毎月17日は「減塩の日」》

高血圧予防で、健康寿命を延ばそう!

塩分を過剰に摂取することは血圧上昇の大きな要因となります。塩分摂取量は食事の内容や量に関係します。普段よく食べる食事の見直しをしてみましょう。

厚生労働省推奨 食塩摂取目標量
男性8g 女性7g以下
高血圧症の場合は、1日6g未満

減塩ポイント

- 味噌汁は具沢山に
- 調味料はかけずにつける
- 麺類の汁は残す
- インスタント食品・惣菜の利用はご用心
- ハムや練り製品などの加工食品はできるだけ控えて

recipe

水菜のサラダ

一般財団法人日本食生活協会より引用

【材料(2人分)】
熱量:90Kcal
塩分:0.2g
水菜 60g
パプリカ(赤) .. 10g

A サラダ油 大さじ1・2/3
レモン汁 小さじ2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
レモン(皮) .. 少々

【作り方】

- ①水菜はさっと茹でて(生でも可)、3cmの長さに切り、水気を絞る。
- ②パプリカはせん切りにする。
- ③レモンは皮を細切りにした後、絞ってレモン汁にする。
- ④Aでドレッシングを作り、①、②、③を和える。

★減塩のコツ:さわやかな香りと酸味で減塩に!



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

移動献血 400ml 献血

5月8日(水)

9:30~11:15
12:30~15:30
クリスタルアージュ



400ml
献血の
基準

[年齢] 男性17~69歳・女性18~69歳
※65歳以上の方は60~64歳の間に
献血経験のある方に限ります。

[体重] 男女とも50kg以上

[献血間隔] 男性12週間以上・女性16週間以上

[総献血量] 過去12か月に 男性1200mL以内・女性800mL以内

『命をつなぐ献血』にご協力を



安芸高田市市制施行15周年記念 特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会

5月26日(日)午前6時~

吉田運動公園グラウンド

※雨天の場合は体育館で行ないます

「運動する時間がない」「運動習慣を身につけたい」という方、ちょっとだけ頑張って1か月歩数チャレンジに挑戦してみませんか?自分に合った歩数を設定して毎日歩数を記録、目標歩数に達した方には粗品をプレゼントします!

参加対象 20歳以上 安芸高田市民(通勤・通学者を含む)

参加方法

①申し込み 健康長寿課健康推進係、各支所設置の申込書に必要事項を記入し提出
※FAX・電話でも受け付けます。

②自分に合った目標歩数を設定

目標歩数の目安	期待される予防効果の目安
2,000歩	まずは気軽に始めてみましょう!
4,000歩	慣れてきたら徐々に増やしましょう
6,000歩	健康日本21目標(65歳以上女性)
7,000歩	健康日本21目標(65歳以上男性)
8,500歩	健康日本21目標(20~64歳女性)
9,000歩	健康日本21目標(20~64歳男性)
12,000歩	めざせウォーキングマスター!

③歩数計などで1か月間毎日歩数を測定し記録

④記録用紙を市に提出

5月~9月記録分は10月に提出、10月~2月記録分は3月に提出

⑤目標達成で粗品をプレゼント

1日の目標歩数を達成した日が月15日以上(2月は月14日以上)ある月がひと月でもあれば目標達成

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン42-5633 47-1282

ウォーキングで楽しく健康づくり
あるき、あるき、うごき、うごき、い運動

