

自分の体いたわっていますか？

1月も後半に差し掛かってきましたが、お正月モードから抜け出せていない方も多いのではないのでしょうか。
体調管理に気を配るなど、自分の体を大切にしましょう。

☎712-8642健康都市推進課

できたところに✓をつけよう

健康チェックリスト

- ☐ 朝食をしっかり食べた
- ☐ 野菜・果物を食べた
- ☐ 塩分を控えた
- ☐ 適度な運動をした(1日 _____ 歩 歩いた)
- ☐ 十分な休養を取った(1日 _____ 時間 寝た)
- ☐ 生活リズムを崩さなかった
- ☐ ストレスや悩みを1人でためこんでいない
- ☐ お酒を飲み過ぎなかった
- ☐ 食後に歯みがきをした
- ☐ 太り過ぎ、痩せ過ぎに注意している

体重 _____ kg 血圧 _____ / _____

✓が多くなるように頑張ろう！

野菜は1日350g、
果物は1日200g
を目指そう

65歳以上は6,000歩以上
65歳未満は8,000歩以上
歩くと良いでしょう
寒いから気を付けて

第1庁舎や公民館など
市内20カ所に体組成計が
設置されているよ。
定期的に測定し、体調を管理
しよう。

60歳以上は6～8時間
60歳未満は6～9時間
子どもは8時間以上
が目安だよ

目指せ健康寿命日本一

Index

2 | 少しの勇気で誰かを救う そうだ、献血に行こう

5 | 「本が泣いています…」利用上のマナーを考えよう

8 | 親子で「夢の教室」参加者募集

3 | フードリボンを始めませんか

6 | 市川にこうご期待

4 | おうちの防災を見直しませんか

7 | 野菜を作ってみませんか 市民農園利用者募集