

健康づくり

自分なりの

今から始める



忙しい日々の中、みなさんは自分の健康に目を向けることはありますか？

近年、健康づくりを意識し、運動に取り組む人の割合は増えてきています。

しかし、市内における働く世代(20代～60代)のうち運動習慣のある人の割合は、男性26.8%、女性18.6%と低い傾向に。心身の健康を保つには、自分の健康を意識することが大切です。

今号では、日常の中で簡単に取り組める健康づくりについて紹介します。

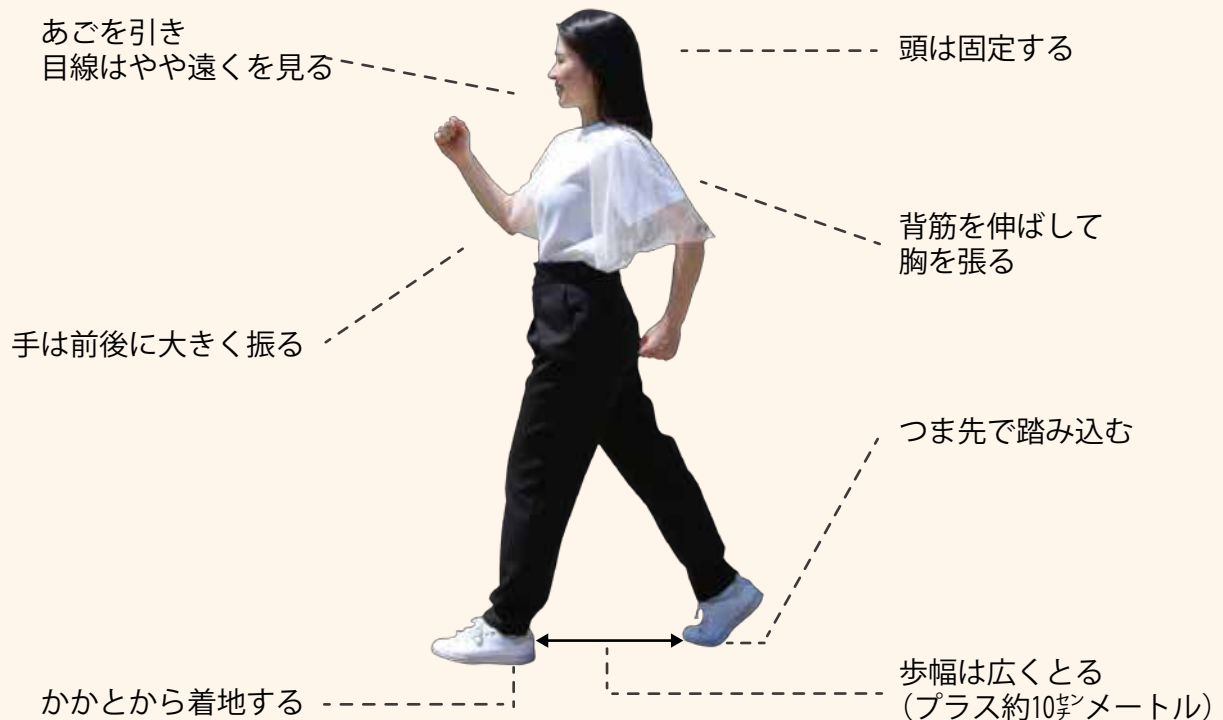
1

「歩く」から始める！

運動は、糖尿病・脂質異常症・高血圧症といった生活習慣病予防や精神的ストレスの解消、生活の質の向上などにも効果があると言われています。健康づくりを目的とした有酸素運動として歩くことは、年齢に関係なく、いつでもどこでもできることから推奨されています。まずは、買い物などのちょっとした移動は車を使わないで積極的に歩くことから始めてみましょう。

ポイント

歩くときの正しい姿勢



歩きに出かけよう！市内のおすすめスポット

① 鞍ヶ池公園(矢並町)

池の水面に太陽の光が反射して、きらきらと輝く光景はとても綺麗で、特に夕日の眺めは幻想的です。ほかにも、動物園や植物園、観光牧場などに立ち寄りながら、散策を楽しむことができます。



② 柳川瀬公園(畝部東町)

緑に囲まれた園内は、心地よい空気が流れ、心身ともにリフレッシュできます。芝生広場やバーベキュー場があり、これからの時期におすすめです。

2

日常にさまざまな健康づくりを取り入れる

日常にさまざまな健康づくりを取り入れながら、自分自身の健康管理のため、健康診断や歯科健診を定期的に受診しましょう。

運動

- エレベータよりも階段を使う
- 自転車で出かける
- テレビを見ながらストレッチ

食事

- 朝ごはんを食べる
- 野菜の量を意識して増やす
- よく噛んで食べる



睡眠

- 就寝前は明るい光を避ける
- 早寝早起きを意識する

その他

- 休肝日を設ける
- お酒を飲みすぎない
- タバコの本数を減らす

3

続かない人は… 楽しみながら健康づくりを始める

とよた健康マイレージに参加してみませんか？

「とよた健康マイレージ」とは、みなさんの健康づくりを応援する取組です。「運動をする」「減塩に心がける」など生活習慣の改善につながる取組の実践や、各種健診の受診などに取り組むと、お得な特典を受けることができます。

こんな特典があります

特典1 優待カード(あいち健康づくり応援カード！～MyCa～(まいか))

「あいち健康マイレージ協力店」で提示すると食事代10%割引、記念品や商品のプレゼントなどのサービスを受けられます。優待カードの有効期限は発行日から1年間で、県内全域の協力店で使うことができます。



特典2 とよたSDGsポイント

とよたSDGsポイントを200ポイント獲得できます。貯めたポイントは、地元加盟店で1ポイント＝1円として利用できます。

特典3 抽選で素敵な賞品が当たる

令和6年度は、食用油や洗濯用液体洗剤などがあります。

詳細はこちら



4

誰かと健康づくりを楽しむ

一人では、長続きしない健康づくりも、仲間と一緒になら楽しく続けることができます。今回は、地域の仲間と健康づくりに励む村山さんにお話を伺いました。

“仲間と一緒に続けられる”

約20年前、地域で開催されるバレーボール大会をきっかけにチームを結成しました。大会はなくなってしまいましたが、今も週に2回、20～60代の幅広い年齢の仲間が集まり、ゲーム形式で和気あいあいと楽しく活動しています。

定期的に体を動かしているおかげで、体の軽さを感じるのはもちろん、心も明るくなりました。体を動かすだけではなく、仲間と話すことも楽しく健康づくりに取り組むことにつながっています。

アタックやブロックが
決まると嬉しい！

むらやま りえこ
村山 利恵子さん



活動の様子



合言葉は「とよた健康プラス10！」

「健康づくり豊田21計画(第四次)」で進める健康づくりとは

豊田市では、市民の健康寿命の延伸に向けた健康づくり施策を推進することを目的に計画を策定しました。多様な働き方や社会参加が広がる中、誰もがいつまでも自分らしく健やかに暮らし続けられるよう、「とよた健康プラス10！」を合言葉に、健康づくりの取組を進めていきます。「今よりも10分多く体を動かす」「10口多く野菜を食べる」など、自分にあったプラス10を日々の生活に取り入れてみませんか。

●問合せ 健康政策課(☎34・6723、FAX31・6320、✉kenkouseisaku@city.toyota.aichi.jp)