



9月は健康増進普及月間および食生活改善普及運動月間です

この機会に生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう！



生活習慣病

とは…

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に与える病気のこと

で、生活習慣病のうち、がん、心疾患(急性心筋梗塞や狭心症など)、脳血管疾患(脳

梗塞や脳内出血など)は日本人に多い死因としてあげられています。

生活習慣病は適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって

予防することができます。

運動

～毎日の活動に「プラス10」～

今より10分多く、毎日からだを動かしましょう

階段を使う

ストレッチをする

家事や庭の手入れをする

早歩きをする

ラジオ体操をする



暑い時期は熱中症対策を忘れずにね！

食事

～食事をおいしく、バランスよく！～

1日3食きちんと食べる

主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べる

(不足しがちな牛乳・乳製品、果物は間食で取り入れよう)

ゆっくり噛んで食べる

腹八分目にする



きん
禁

えん
煙

ひゃくがい いちり
～たばこは百害あって一利なし！～

★禁煙までのステップ

- ・禁煙したい理由を明確にし、禁煙開始日を設定する
- ・周囲に禁煙することを宣言する
- ・たばこ、ライターを処分する
- ・吸いたくなった時の対処法を考えておく



がん検診、健康診断も毎年受けましょう！

個人対抗！四日市をARUKUNピック

開催期間：2024年10月1日(火)～10月31日(木)
申込期間：2024年9月2日(月)～10月31日(木)

参加無料

参加賞あり

個人対抗！四日市をARUKUNピックとは？

期間中、日常生活の歩数をスマートフォンアプリで集計し、平均歩数を競うウォーキングイベントです。たくさん歩いて、健康習慣とオリジナル賞品をゲットしよう！

○対象者は、スマートフォンをお持ちの18歳以上の市内在住の人

※スマートフォンに指定のアプリをインストールする必要があります。

○アプリの利用登録にはメールアドレスが必要です。

○市内にお勤めの方は、原則「企業対抗！四日市をARUKUNピック」へご参加ください



イベント終了後もアプリを使い続けることができますので、インストール・登録しませんか？詳しくは市ホームページへ！



スポーツタウンWALKERのインストールはこちらから

発行

四日市市

健康づくり課

電話：059-354-8291