

Internal newsletter Vol.36

◆◆9月健康促進月間!!◆◆ 健康づくりをはじめませんか?

9月に入っても残暑が厳しいですが、ようやく朝晩が少し涼しくなり 運動しやすい気候となりました。健康づくりをはじめめるのによい時期です。9月は健康促進月間、県内で様々な健康イベントも開催されます。今月は島根県主催の健康づくりチャレンジ月間をご紹介します。興味のある方はこの機会に是非ご参加ください。

しまね☆健康づくりチャレンジ月間 ~プラス1で健康長寿を目指そう~

9/1~9/30 チャレンジ月間 取り組み方法

- 1 まずは応募枠を決める。(個人・チーム・職場の応募枠があり!)
- 2 チャレンジするプラス1の取り組みを決める! いくつでもOK!

★★(+1の取組例)★★

★食事に関する「+1」

- ・減塩食品を取り入れる
- ・しょう油は、「かける」よりも「つける」
- ・1日の食事で、野菜を1皿増やしてみる(サラダを足す、野菜が多めのお弁当を選んでみるなど)
- ・栄養成分表示を確認して、食べ方を工夫する(まずは塩分がどれくらい入っているかチェック!)

★運動に関する「+1」

- ・今より10分多く歩く
- ・家事や仕事の合間に、ラジオ体操やストレッチをする
- ・エレベーターやエスカレーターより階段を使う
- ・買い物に行くときは、遠くの駐車場にとめて歩く

★その他の健康づくり「+1」

- ・健康づくりに関する情報を集めて、家族や近所の方、従業員に情報の発信をする
- ・毎日決まった時間に血圧を測定する

『プラス1』の取り組みとは?!

食事、運動、その他健康づくりに関することであれば、なんでもOK。

左記の取り組み例を参考にしてください。

3 チャレンジ開始! できた日をチェック○する。

出来た日のチェック○が7~30個達成したら抽選の応募可能!

4 結果報告を送って参加賞と抽選応募する!

取り組み結果、アンケートを記入する。FAXまたは電子フォームから応募できます。

応募期間 9/25~10/16

【特典】

応募者全員へ参加賞プレゼントあり! 各応募枠で取組み7日以上の方から抽選で賞品をプレゼント!!

【島根県 HP・健康推進課 参照】

始めよう! +1の健康づくり チャレンジ月間

2023.9.10~9.30

チャレンジ月間に取り組み、プレゼントに挑戦しよう!

参加無料

しまね☆健康づくりチャレンジ月間

Let's challenge

| 個人 | チーム (家族や地域のサークルなどの参加) | 職場 (職場の全員の参加を希望する場合は) |
|--------------|-----------------------|-----------------------|
| ごちそうセット 1名様 | ごちそうセット 4名様 | |
| スマートウォッチ 3名様 | 野菜セット 4名様 | |
| カラージャンプ 5名様 | 足つぼボード 10名様 | |
| 野菜ジュース 50名様 | ご当地ラジオ体操CD 20名様 | |

「残暑バテ」ケアをしましょう!!

「今年とはとにかく暑かった!」とニュースでも取り上げられるくらい猛暑日が続きました。9月、10月も残暑の暑さによって体調を崩す「残暑バテ」に注意が必要です。「残暑バテ」とは、目覚めの悪さ・疲れやすい・疲労感・めまい・立ち眩み・胃腸の調子が悪い・食欲不振など、様々な症状として身体に不調が現れます。

下記の対策を取り入れて、暑さを乗り切りましょう!

- ◆冷房による冷え、夜間の冷え(寝冷え)の対策をしましょう
- ◆軽い運動を心掛けましょう
- ◆ゆっくりお風呂につかりましょう
- ◆睡眠をしっかりとりましょう
- ◆冷たいものを控えましょう
- ◆栄養をしっかり摂りましょう



◆食欲不振の方は、「協会けんぽ」の季節の健康レシピを参考に、「残暑バテ」解消のメニューを作ってみてはいかがでしょうか。

写真は、9月「さんまの梅しそ巻」メニューは、月ごとに掲載されています。レピ QR⇒



(写真多数掲載・協会けんぽ参照)

総務課: 0853-63-2643
 携帯: 090-8180-8367
 連絡網メール: ninose.e.c@outlook.jp
 にのせ HP: [https:// ninose-denshi.com/](https://ninose-denshi.com/)
 会員ページ ユーザー名: NinoseECパスワード: ninose2643