

1に運動、2に食事
しっかり禁煙
良い睡眠

Monthly Topics

ID 1008383

みんなでめざそう！健康寿命の延伸！！

9月は健康増進普及月間

問健康まちづくり科学センター 994-0665 FAX922-4965 健康推進課 993-8600 FAX996-1598

いつまでも心も体も元気に暮らすためには、健康上の理由で日常生活が制限されることがない期間である「健康寿命」を延ばすことが重要です。本市では、個人の健康寿命を推定し、健康づくりに役立つ生活習慣を提案するアプリを開発しました。ぜひみんなで健康寿命の延伸をめざしましょう。

その① 自身の健康寿命と健康寿命を延ばすための生活習慣を知る



○健康寿命推定アプリ『ウェルやお 体験版』○

生活習慣など15問の質問に答えることで、個人の健康寿命・寿命の推定値や一人ひとりにあった生活習慣の改善項目を知ることができます。自分に合った生活習慣の改善を考えるきっかけにしてください。※病気の診断や健康寿命・寿命を確定するものではありません。※健診結果などを入力する『ウェルやお 詳細版』はP16の「あなたのまちの健康相談」でご利用いただけます。

『ウェルやお 体験版』や万博出展について詳しくはこちら▶ ID 1019533

その② 自分に合った健康づくりに取り組む

自分のからだの状態を知る

- 健（検）診を受けよう！
 - 筋肉量をはかろう！
- 詳しくはP16をご覧ください。詳しくはP15をご覧ください。

体を動かす

●公園てくてく健康づくり ID 1017603

健康づくりに、有酸素運動と筋力運動・ストレッチを併用して行うことが推奨されています。健康遊具などの設備を使いながら、公園を巡るおすすめのウォーキングコースが各中学校区にあります。一人ひとりが身近な公園で健康づくりに取り組みましょう。

▶11月・12月に公園てくてく健康づくりが体験できる教室を開催予定です。

●わかわかごぼうトレーニング教室 ID 1007891

時10月2日～11月13日の木曜日13時30分～（全4回）所久宝寺コミセン 内理学療法士による高齢者向けの筋力トレーニング 対市内在住の65歳以上 定20人（申込順）
¥800円 申問 9月1日～。窓口・電話。地域支援室 924-3837 FAX924-3981

学ぶ・相談する

健康について学べる教室や出前講座、健康相談ができる機会を自身の健康づくりにお役立てください。教室や出前講座については、健康推進課（993-8600）へお問合せください。

出前講座▶ ID 1008251 健康相談はP16、介護予防教室はP18をご覧ください。



「公園てくてく健康づくり」はこのロゴが目印！

公園にある健康遊具の使い方を動画で紹介

ID 1019559

他の健康遊具の使い方は動画をチェック！
市公式YouTubeで公開しています。



自宅でも取り組めるよう市公式YouTubeで動画を公開しています！

ID 1007890

