



# 9月 は **健康増進普及月間** です！



## 健康寿命を延ばす 3つのポイント

### ① 生活習慣を見直す

**栄養・食生活**  
3色バランスよく食べよう



1日を気持ちよく過ごすために、朝からしっかり食べてエネルギーを補充しましょう

**歯の健康**  
お口の健康を維持しよう

むし歯や歯周病を予防するため、正しい歯磨きを心がけましょう。(市のYouTubeでもご確認いただけます。ぜひご覧ください)



**身体活動・運動**  
自分にあった運動を！

筋肉は動かさないと衰えます。運動にあてる時間がない、という方は「ながら運動」をしましょう！(例：テレビを見ながらストレッチ)

**休養・心の休養**  
ココロとカラダに適度な休養

睡眠不足は大人だけではなく、今や子どもたちの問題でもあります。子どもの睡眠の大切さを市のYouTubeにアップしていますので、ぜひ見てください！

**たばこ・アルコール**  
マナー・ルールを守ろう

たばこの煙はたばこを吸う人だけでなく、まわりの人の健康も害します。禁煙や受動喫煙への配慮をしましょう。お酒は適量にしましょう

### ② 健診・検診を受ける

**健康診断**

(乳幼児健診・ヤング健診・特定健診)

**がん検診**

**歯科健診**



## ① + ② + ③ → 健康寿命の延伸

### ③ 自分らしく生きる



**生きがいづくり**

**支え合いの地域づくり**  
**地域活動への参加**



「健康は自分のため」だけではありません。ですが、「自分の健康を守れるのは、自分」だけです。お一人様でも、家族とでも、友人とでも、自分らしい健康づくりができるよう、市はこれからも応援していきます。

# お気に入りの靴をはいて、楽しくウォーキングしませんか？

忙しくても、スポーツする時間が取れなくても、「歩く」ことはいつでもだれでもどこでもできます。スニーカーをはじめとする歩きやすい靴で通勤等を行うことで、歩く機会を増やしてみてもいいでしょう。



## ウォーキングに適した正しい靴の選び方のポイント

### ①ランニングシューズとウォーキングシューズは別物

見た目を選んでいませんか？歩く人用、走る人用で靴の機能は大きく変わります。目的に合わせた靴を選びましょう。



自分に合う靴が  
見つかったら…

### ②靴の履き方はどっちが正解？

踵トントン？つま先トントン？

正解は踵トントン。踵に合わせてから靴ひもを結んで足にフィットさせましょう。

### ③靴のサイズ計ったのは何年前？

足も年齢で変化します。足のサイズを測定し、自分に合った靴を選びましょう。

### ④購入するときの注意点

- ・ 左右で足の形は少し違います。必ず、両足履いて足のフィット感を確認しましょう。
- ・ 同じサイズでも靴の種類、機能によってサイズ感が違う場合があります。前後 0.5cm 違いも履いてみましょう。

小牧市リハビリテーション連絡会 監修

# さあ！歩こう！



今年度も、小牧市ウォーキングアプリ alko を活用してバーチャルウォーキングを開催します！  
9月の1か月間の平均歩数で、11月のバーチャルウォーキング大会におけるコースがランク分けされます。詳細および alko ダウンロード方法は裏表紙をご覧ください。

## 協賛チャレンジ開催！



お葬式をわかりやすく



シオン

シオンで alko のアプリ画面を提示するとシオン BOX ティッシュがもらえます！

対象：60歳以上の市内在住者

期間：令和2年11月末まで



実施期間：9月16日(水)～22日(火・祝)

内容：実施期間中に50,000歩歩く

参加方法：アプリ内「チャレンジ」タブから参加

景品：達成者全員に、ポテトS無料券

抽選でセット券(ポテトM・ドリンクM固定)

