

安全ニュース

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病は、日常生活の中での適度な運動、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るものです。

【身体活動・運動】

+10で健康寿命を伸ばしましょう！

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

年齢別に、健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。

	身体活動(生活活動・運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	—
18歳～64歳	歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の 運動を 毎週60分
18歳未満	(参考) 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上 からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. -子どもの身体活動ガイドライン-」 幼児は様々な遊びを中心に、 毎日、合計60分以上 、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」	(30分以上・週2日以上) 運動習慣を持つようにする

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

【栄養・食生活】

私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

主食・主菜・副菜を組み合わせるとろう！

忙しいときや外出の際には、食事を井ぶりものや、めん類だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では栄養バランスが偏りがちになります。

また、高齢になると、食事の量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



傷害事故報告

安全+第一

傷害事故は「0」件継続中です。この調子で事故「0」を一年間目指しましょう！

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和4年度	0	1	3	2	2	1	2	1	0	1	0	3	16
令和5年度	0	0	0	0									0

講習会開催！

健康管理講習会【フレイル予防体力測定教室】開催

「健康を口で言うより まず実行毎日続けるフレイル予防」

コロナ禍で家にとじこもりで体力が落ちていませんか？是非この機会に体力測定教室へ参加してみましょう。

- **日時：9月21日(木) 10:00~12:00**
- **場所：シルバー人材センター会議室**
- **内容：フレイルの予防**
(体力測定、運動、栄養について)
- **募集：15名** (マスクを着用での参加です)
- **持ち物：筆記用具・動きやすい服装と運動靴・タオル、飲み物**
- **講師：センターフレイル予防サポーター**
- **申込み：9月8日(金)までにお電話で申し込み下さい (048-481-4305)**
主催 安全委員会

