

## 健康習慣の新常識

vol.02

### ● 健診を受けよう

今年も健康診査の時期がやってきました。

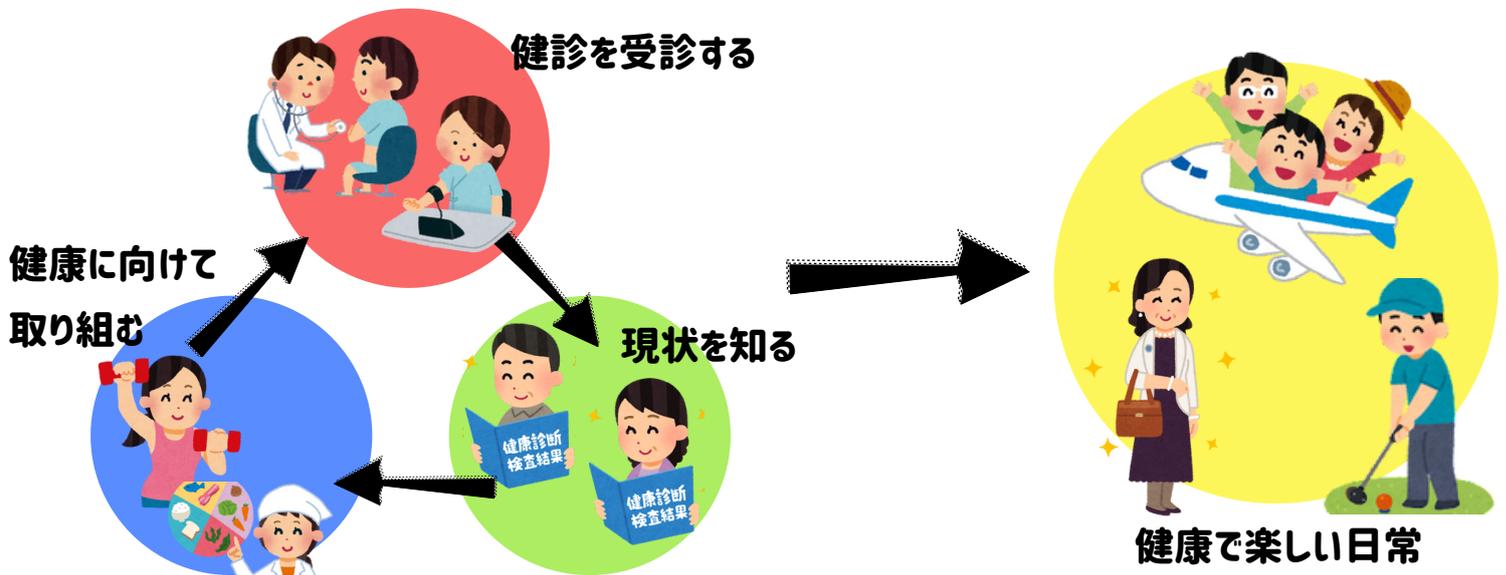
健診を受診すると、ご自身の今の状態を知ることができます。

現状を正しく知ることで、今後の健康に向けてなにを意識すればよいか知ることができます。

健康を意識することで行動も変わり、運動・食事・睡眠も変わってきます。

日常がお忙しいからこそ、こういった場をぜひ活用いただき、今後の健康で元気な生活のきっかけにしてください。

楽しい日常を過ごすためにも、ぜひ健診を受診しましょう。



### ● 健診に向けて運動をしよう

健康診査で測定する項目の多くは、日常習慣が影響することが多くあります。

特に体重やお腹周り、血圧、血糖値などが気になる方は、運動・食事・睡眠が大事といわれております。

運動については週2回以上30分の運動が大切になります。

特に「筋力運動+有酸素運動」を組み合わせることでより効果的に脂肪を燃やすことができます。

お忙しい日常の中でも1回30分で続けやすいように、運動習慣定着支援事業を活用ください。

#### まとめ

今後も健康な状態で楽しく過ごしていただくためにも、定期的にご自身の現状を知ることが大切です。健診や市のイベントなどに積極的に参加して、楽しい生活をお過ごしください。

