

土岐市健康づくり標語 最優秀作品決定！

健康づくりの基本となる「健診」の受診率向上を目的に、令和2年10月15日(木)～12月15日(火)にかけて標語募集をしたところ、46作品のご応募をいただきました。厳正なる選考の結果、最優秀作品1点、優秀作品3点が決定しましたので紹介いたします。

最優秀作品

・健診は 元気な明日への 道標！

妻木町 梶原 小夜子さん



受賞者コメント

若いときは健康で当たり前。還暦を過ぎた頃から健康に不安が…。
若いつもりでいても年齢は正直です。
健診は元気な明日への道標♡ 人生100歳時代、健康と夢を持って
生きたいですね。

優秀作品

・健診で 助かる命 君次第 妻木町 深田瑠美子さん

・行こまーか 夫婦で健診 プチデート 泉町 M・Kさん

・その体、大丈夫とも言いきれない！ 下石町 小松幸之助さん

ご応募いただきました作品は保健事業の普及に活用させていただきます。ありがとうございました。

スポーツセンター トレーニングルーム 利用者講習会

スポーツセンターのトレーニングルームを利用するためには、「利用者講習会」の受講が必要です。

天候に左右されないトレーニングルームを利用して運動習慣をつくりましょう!!

実施日 毎週木曜日・土曜日

時間 午後6時30分から(30分程度)

※申込み締め切りは希望する週の前週
金曜日

定員 各回3名

持ち物 マスク着用、体育館シューズ、ジャージなどの動きやすい服装

問 文化スポーツ課(内線356)

フレイル^{*}予防活動に補助金を 支給します

※加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態

補助要件(下記のすべてに該当する団体)

- ・活動を月4回以上開催(新型コロナウイルスの影響で開催を自粛する場合は回数不問)
- ・1回当たりの実施時間は概ね90分以上
- ・1回当たりの高齢者(市内在住・65歳以上)の平均参加者が5名以上
- ・参加を希望する高齢者が誰でも参加できる団体
- ・市が主催するフレイル予防に関する教室や講座に参加

補助額

活動1回につき2,500円または支出した経費(会場使用料や講師謝礼)の合計額のいずれか少ない額(年間12万円が上限)

問 高齢介護課(内線231)



ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

朝食を食べて、新生活を元気にスタートさせよう！

朝食を食べずに出かけて、体がだるい、集中できないなど感じたことはないでしょうか？私たちの体は、寝ている間でもエネルギーを使っているため、夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。

そのため、朝食を食べないと午前中に必要なエネルギーが足りなくなってしまう。朝食をとることで、脳へエネルギーが補給され、寝ている間に低下した体温も上がり、脳と体の働きが活発になります。

これから始まる新生活をいきいきと過ごせるようにするためにも、朝食を食べる習慣をつけましょう。

朝食をしっかりとおいしく食べるコツ

食欲がない人

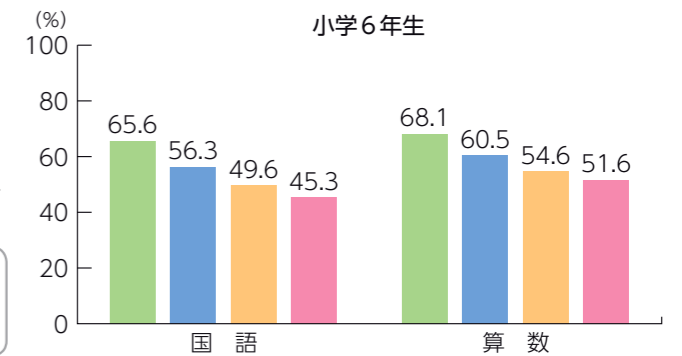
- ・夕食の時間や量を見直す

食べる時間がない人

- ・いつもより10分早く起きる
- ・すぐに食べられるものを用意しておく

朝食をとることで
勉強や仕事の能率もアップ！

朝食摂取と学力調査の平均正当率との関係



■毎日食べている ■どちらかといえば、食べている
■あまり食べていない ■全く食べていない

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」平成31年(令和元年)度

朝食習慣をつけるための3ステップ

ステップ1：何も食べる習慣がない人

- ・食べやすいものを食べることから始めましょう。
- ・脳へのエネルギー源となるごはんやパンなど主食をとることがおすすめです。



ステップ2：何か1品食べる習慣がある人

- ・主食を食べているなら、おかずや果物、乳製品など食べやすいものを1品プラスしましょう。
- ・主食を食べていなければ主食をプラスしましょう。



ステップ3：2品は食べる習慣がある人

- さらに1品加わると、栄養バランスが良くなるだけでなく、食事としての満足感も上がります。
- 主食・主菜・副菜のそろった朝食を目指しましょう。



主食：ごはん、パン、麺類など
主菜：魚、肉、卵、大豆料理など
副菜：野菜、きのこ、海藻料理など

