

このままではいけないと
思っているあなたへ

キラリ☆ 健康おおた

「キラリ☆健康おおた」とは、健康寿命をのばすために、
4つのアクションと健康診断・がん検診の受診を
大田区が推奨しているものです。

4つのアクション

と 健診・検診

- 1 適度な運動をする
- 2 適切な食事をとる
- 3 休養を十分にとる
- 4 喫煙・飲酒を控える

プラス
+

年に1回は、
健康診断・
がん検診の
受診を！

健康のためにはじめよう！

令和元年12月1日から

「はねびょん健康ポイント」が始まります！



健康づくりに取り組むとポイントがたまり、
抽選で景品が当たります。

気軽に楽しみながら、良い生活習慣を続けることを
応援します。

くわしくはこちら⇒



いつまでも
はねびょん
できるからだづくり

大田区健康政策部健康医療政策課
TEL 03-5744-1682



アクション1 運動



プラス
+10
のススメ

10分多く カラダを動かそう



このままではいけない！

「最近、疲れやすくなった」「運動したくても時間がない」
そんなふうに思いませんか？
日本で運動不足が原因で亡くなる人は年間5万人。
大田区でも65%以上の人は運動習慣がありません。

DO! やってみよう！

- 毎日プラス10分、体を動かす習慣をつけましょう
- ひと駅手前から歩いて散歩
- 自転車をやめて歩く
- エレベーターのかわりに階段を！
- 掃除や洗濯をキビキビと！
- 遠くのトイレを利用
- テレビを見ながらストレッチ



本格的に始めなくても大丈夫、
まずは10分。
今日の帰りから始めよう。



アクション2 食事



プラス
+1
のススメ

一皿多く 野菜を食べよう

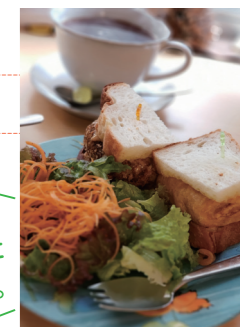


このままではいけない！

「年々体重や体脂肪率が増えている」
「忙しくて食事は簡単にすませることが多い」
「仕事のつきあい以外で外食が多い」
野菜、足りていますか？
野菜不足は生活習慣病のリスクが高まります。

DO! やってみよう！

- 生活習慣病予防には1日350gの野菜が必要
足りないのはあと70g、1皿分
- トマトやレタスなど、そのまま食べられる野菜をストック
- 市販の冷凍野菜やカット野菜、惣菜を活用
- 外食やコンビニで野菜を増やすには…
「ラーメン」→「タンメン」に！
「ハンバーガー+ポテト」に野菜サラダor
野菜ジュースをプラス
- 朝食抜きより朝カフェを！



くわしくはこちら↓



手作りじゃなくてもOK!
無理せず
続けることが大切です。