

健康づくり川柳大募集！

令和8年2月のテーマ

「生活習慣病」

*川柳の応募は、一人5句まで、月末締めです。

*毎月、保健センター・図書館前等で、優秀作品を発表します。

お知らせ

毎月、優秀作品の中から特選を1句選出し、発表いたします。年に一度、特選の中から年間最優秀作品を選出し、発表いたします。

健康 + 1 プラスワン

2月は全国生活習慣病予防月間です！

「生活習慣病」とは、**食習慣**、**運動習慣**、**休養**、**喫煙**、**飲酒**などの生活習慣がその発症や進行に関係する疾患で、がんや心疾患、脳梗塞などの病気が含まれます。生活習慣病は、**自覚症状がない**ことが多く、**いつの間にか病気が進行する**恐れがあります。そのため、定期的に健診・検診を受け、日頃の生活習慣を見直し、病気への進行を予防しましょう。

【生活習慣を改善するポイント】

運動

今より10分、身体を動かす時間を増やす。



食事



- ・主食・主菜・副菜を組み合わせてバランス良く食べる。
- ・夜遅い食事を避ける。
- ・甘い飲み物を、水やお茶にする。
- ・食塩摂取は控えめにする。

禁煙

たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼす。
→禁煙を心がける。