みんなで取り組もう！

健康にい～にゃん週間

「健康にい～にゃん週間」とは…？

生活習慣の見直しを目的とした健康づくりのチャレンジ週間です。

どんなことをするの…？

“自分の生活を振り返ってみよう！”

５月・１０月・２月に【健康にい～にゃん週間】を町全体に呼びかけます。
その機会に自分の生活習慣を見直して、取り組むことができる健康習慣にチャレンジしてみましょう。

例えば…↓

・今まで朝ごはんを食べてなかった…。　→　少しでも食べるようにしよう！
・運動不足だな…。　→　１日１０分の運動をしてみよう！
・ついつい遅くまで起きてしまう…。　→　寝る前のスマホをやめてみようかな！

【健康的な生活習慣にむけて…】

・自分の健康状態を知ろう

・睡眠とこころの健康を大事にしよう

・タバコをやめよう

・運動をしよう

・栄養バランスのとれた食事をしよう

・歯とお口を大切にしましょう

・お酒は飲みすぎないように

チャレンジカードをつけてみましょう

年3回の「健康にい～にゃん週間」に合わせて、チャレンジカードを作成しています。
まずは、血圧や歩数などの測定から、自己管理のきっかけにしてみましょう。

【問い合わせ先】飯南町役場保健福祉課　担当;保健師　TEL0854-72-1770