



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！”

6月・11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

・栄養バランスのとれた食事をしよう



・睡眠とこころの健康を大事にしよう



・歯とお口を大切にしましょう

・タバコをやめよう

・運動をしよう



・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。