



ここも大事!

### お酒と上手に付き合う

適正飲酒を心掛け、楽しくお酒と付き合いましょう。

【適切な量の目安（1日当たりの上限）】

ビール500ml、日本酒1合、酎ハイ350ml

【頻度】週2日は休肝日をつくりましょう。

### お口も健康に

歯周病菌は口腔内の毛細血管を通して、全身の健康に影響を及ぼすことが分かっています。毎日の丁寧な歯磨きと定期的な歯科検診でお口の健康を保ちましょう。



### たばこをやめてみよう

#### ●禁煙は貯金もできるがん予防

喫煙により10～15年老化が早まり、たばこが原因で亡くなる日本人は年間13万人いると言われています。元気で長生きするために禁煙を始め、貯まったお金で今の生活をより充実させませんか。



#### ●喫煙後も受動喫煙が！

喫煙後30分間は呼気からも有害物質が出ます。妊産婦や子どもなど受動喫煙の影響を受けやすい方と接する機会のある喫煙者のみなさんは特に注意しましょう。

### 最後に…年に1回、健診を受けましょう!!

今年の健診はもう受けましたか？まだまだ、健診を受けるチャンスはたくさんあります。年に1回、健診を受けて自分の健康は自分で守りましょう。詳細は下記までお問い合わせください。

閩健康長寿課（すこやか②番入口） ☎87-0888

## 第54回勝山市民総合文化祭 各種行事のご案内

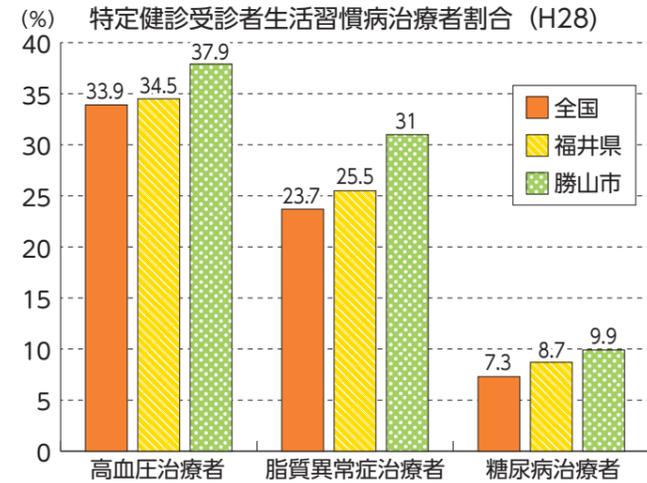
「文化祭 あなたの心に 感動を」をテーマに各種大会や発表会、作品展示など各団体が日頃の活動の成果を発表します。

閩生涯学習課（教育会館2階） ☎88-8114

作品名	開催日時	開催場所	行事名	開催日時	開催場所
奥越特別支援学校	12月3日(月)～15日(土) 午前8時30分～午後10時	1階ロビー	勝山市民俳句大会	10月7日(日) 午前11時～午後3時30分 (受付) 午前10時～10時30分 ※投句締切は午前11時	すこやか第1会議室
「素敵に年を重ねれば」	11月11日(日) (開演) 午後2時	市民会館大ホール	市民子ども将棋大会	10月27日(土) 午後1時～ (受付) 午後0時30分～1時	市民会館ギャラリ
劇団ドラゴン・ファミリア公演ミュージカル	11月3日(土)～11月6日(火) 午後2時～4時30分	市民会館大ホール	困窮大会	10月20日(日) (受付) 午前9時～9時30分	教育会館 けやきの間
生徒書写作品展	11月2日(金)～11月6日(火) ※5日(月)は休館日 午前9時30分～午後7時 ※土日祝日は午後5時まで	市立図書館 ギャラリ	幼稚園児の絵画展	10月11日(木)～18日(木) ※18日は午後4時まで	市民会館 展示ホール
勝山菊友会菊花展	10月28日(日)～11月2日(金) 午前8時～午後9時	勝山 サンプラザ前	第10回恐竜を描こう入賞作品展	10月27日(土)～28日(日) ※28日は午後4時まで	教育会館 ホール
勝山市小・中学校児童生徒工芸・美術作品展	10月27日(土) 午後1時～ (受付) 午後0時30分～1時	1階ロビー	市民会館	10月27日(土) 午後1時～ (受付) 午後0時30分～1時	市民会館

## 自分の健康は自分で守ろう!

勝山市は全国や福井県と比べて、生活習慣病（高血圧や糖尿病、脂質異常症）の治療をしている人の割合が高いです。また、心疾患や脳血管疾患の死亡率が全国に比べて高いため、元気づちから健康について考え、予防することが大切です。



### 下記のことに心当たりはありませんか?

- 普段、階段を使わない
- 歩ける距離もつい車を使ってしまう
- 丼やパスタだけで済ませる
- 甘いものなど間食をよくする
- 何にでも調味料をかけてしまう
- お酒を毎日500ml（ビール2缶）以上飲む
- 野菜をあまり食べない

チェックが多い方は、特に要注意です!! ワンポイントアドバイスを参考にもっと健康になりましょう!

## もっと健康になるための ワンポイントアドバイス!!

### 体を動かす機会を持つ

#### ●プラス10分多く体を動かそう

運動は血圧や血糖値を下げ、生活習慣病予防になります。また、心の健康や友だちづくりにも効果があります。例えば…(合計10分になる運動)



- ①歯磨き中にスクワットをする (2分×2回)
- ②遠くのトイレを使う (1分×4回)
- ③ちょっと遠くの駐車場に車を停めて歩く (1分×2回)

などで簡単にプラス10分運動ができるんです!



その他にも「お風呂の中で自転車こぎ」「テレビを見ながらストレッチ」「エレベーターではなく階段を使う」などあなたの生活の中でできそうなことを組み合わせましょう。

### 食事で予防・改善

【高血圧が気になる方は】

#### ●塩分のとり過ぎに気を付けましょう

- ・味が濃い食品は食べる量（回数）を減らす
- ・加工食品やスナック菓子は食べ過ぎない
- ・味噌汁は具沢山にして汁の量を減らす
- ・ソースや醤油は味を確かめてからかける

【血糖値が気になる方は】

#### ●食べ過ぎ・糖分のとり過ぎに気を付けましょう

- ・ベジ・ファースト（野菜料理から食べ始める）で食後の急激な血糖値の上昇を防ぐ
- ・丼ものや麺類の時は、野菜料理を1品追加する
- ・砂糖の多いお菓子・飲み物・お酒は取り過ぎない

【脂質異常が気になる方は】

#### ●油脂類・糖分のとり過ぎに気を付けましょう

- ・青魚や大豆製品、野菜料理を意識して食べよう
- ・脂身の多い肉や洋菓子は食べ過ぎない
- ・砂糖の多いお菓子・飲み物、お酒はとり過ぎない