

～新年から始まる、健康習慣～

新しい年の始まりは、健康習慣をスタートする絶好のチャンスです。
できることから少しずつ始めてみませんか？目標があると、行動が続きやすくなります。
日々の生活に小さな健康行動を取り入れてみましょう。



| 例 | プラス10分長く歩く | エレベーターではなく階段を使う | 体重を測定する | 野菜をもう一皿多く食べる |
|---|--|-----------------|---------|--|
| | <p>日々の健康習慣をサポートする健康アプリ「あるとっく」を活用しましょう。グループ機能を活用し、友人・同僚と歩数を競い、楽しく続けられます。</p> <p> <あるとっくを活用したイベント紹介></p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場対抗戦 ポイント獲得！ 年2回(令和7年実績：7月～8月、10月～11月) ・各種ミッション ポイント・抽選券獲得！ 例：ウォーキングイベント、体操教室、講演会 等 <p>★歩数や生活習慣チャレンジで獲得したポイントは、抽選や提携店で利用できます。</p> | | | <p>手軽に作れて栄養も摂れる健康レシピをInstagramやクックパッドでレシピ紹介しています。</p> <p><Instagram> アカウント名： 目指せ！健康寿命日本一おおいた ユーザー名：oita.kenkodukuri</p> <p></p> <p><クックパッド> アカウント名：大分県シルブプレ ユーザー名：cook_40189139</p> |

～1年を通した大きな目標も重要です～



毎日の積み重ねだけでなく、具体的な長期目標を設定し、日々の行動と合わせて考えることも重要です。

例えば、『今年の検診は家族全員受け、健康状態を確認！』という目標を立ててみませんか。日々の行動だけでなく、定期的なチェックも欠かせません。がん検診は早期発見につながります。歯科健診も積極的に受診しましょう。お口の健康は全身の健康にも影響を与えることが分かっており、心臓病や糖尿病といった生活習慣病との関連も指摘されています。

健康診査も受けて自分や家族の健康状態を知ることは、長期的な健康維持の第一歩です。

【問い合わせ先】 大分県福祉保健部県民健康増進課 健康寿命延伸班 TEL:097-506-2777 FAX:097-506-1730

(201)

2月1日はフレイルの日です！

● フレイルとは？

「以前と比べて固い物が食べにくくなった」、「楽にできていたことが面倒に感じる」など、自身や家族の状態で気になることはありませんか？加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。しかし、早めに気づいて適切に行動することで、健康な状態に戻ることができます。



「もしかして、フレイルかも？」と思ったら…
市町村の介護予防担当課またはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

大分県版フレイルチェックシート
ダウンロードはこちら→



● フレイル予防には運動・食事・口の健康・社会とのつながりが大切です！

運動(体操)

生活の中で運動を取り入れましょう。



食事(栄養)

主食、主菜、副菜を組み合わせて、いろいろな食品をとりましょう。

口の健康

歯磨きは、鏡を見ながら丁寧に行いましょう。

社会とのつながり

人とコミュニケーションをとることで、心身機能を使う機会が増え、健康維持につながります。