



## ～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「あるとつく」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> &lt;あるとつくを活用したイベント紹介&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場対抗戦 <b>ポイント獲得!</b> 年2回(令和7年実績: 7月～8月、10月～11月)</li> <li>・各種ミッション <b>ポイント・抽選券獲得!</b> 例: ウォーキングイベント、体操教室、講演会 等</li> </ul> <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> &lt;Instagram&gt; 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.kenkodokuri</p> <p>&lt;クックパッド&gt; 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が、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。

### ●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!

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→



#### 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。