

市民会議メンバー募集中!!

私たちと“活動”してみませんか?

一緒に元気に
なりましょう!



見学もOK!

市民に向けてメッセージ

- 市民会議メンバーとして活動することで、今まで知らないことを知れたり、発展的な話し合いができるため、やりがいを感じています。
- 活動を通して、健康を意識するようになりました。
- 今まで自分が経験してきたことが生かせることがうれしいです。

お気軽にお問い合わせください。健康課 ☎24-8806

健康づくりの“きっかけ”に...

まいにち健康チャレンジ!

マイチャレかがわ!

にチャレンジ!

小学生以上の香川県民限定で
参加できる健康ポイント事業です。
健診を受けることやイベント等への参加でも
健康ポイントが貯まります。
がんばると県内のサービス協力店で特典が受けられたり、
抽選でプレゼントが当たります。

「マイチャレかがわ!」のアプリは
このマークが目印



詳しい情報はHPをチェック

マイチャレかがわ

検索



オリ助

健やかまるがめ21 フェスタ開催

日時

令和6年3月10日(日)

時間

9時～11時30分

場所

ひまわりセンター

詳細は、広報まるがめ3月号で
お知らせ予定です。

市民の方なら
どなたでも
ご参加いただけます。

NO.
10

GENKI

元亀くんだより

チラシ③

保存版



「健やか まるがめ21」
マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

食事と歯みがきをしている場面です。上と下で絵の違いを4つ探してみましょう。



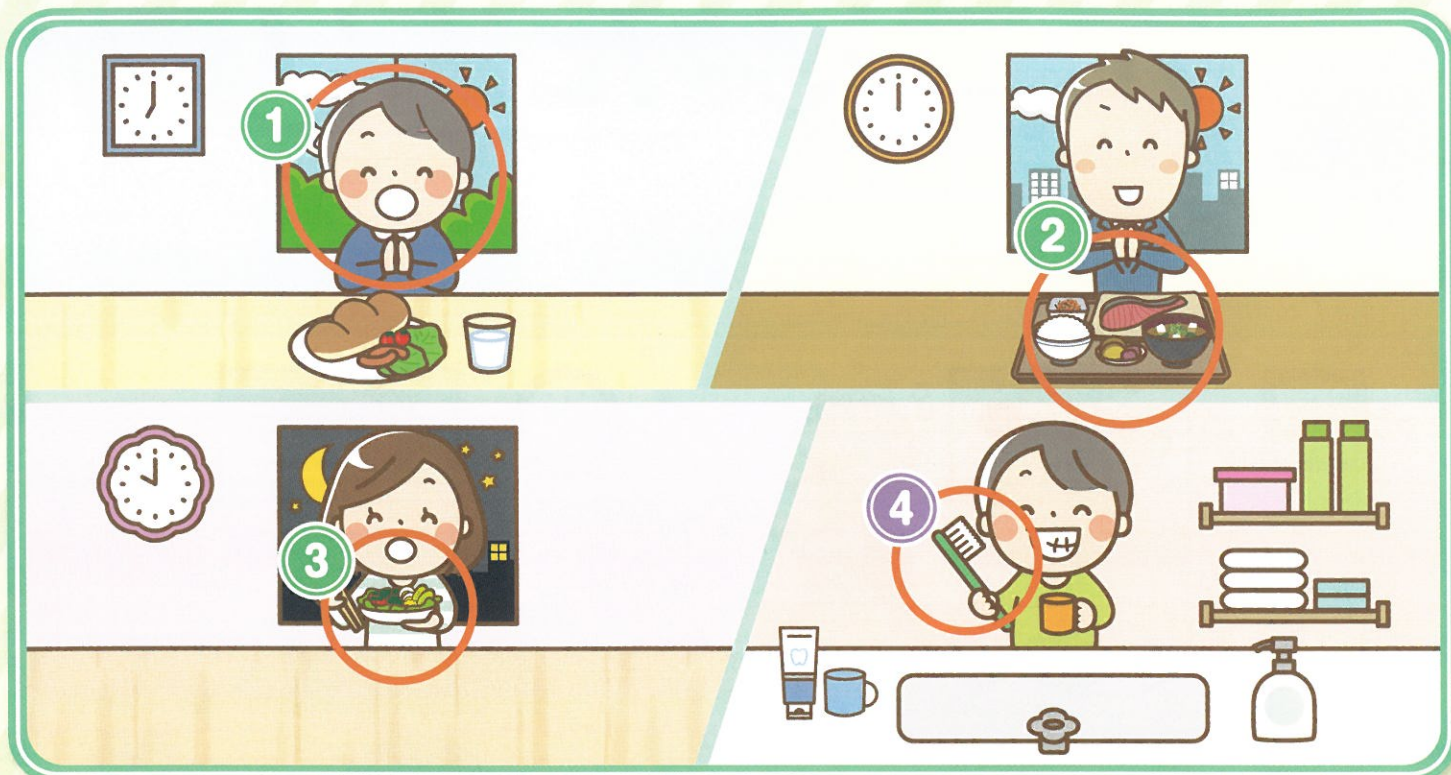
丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」 丸亀市健康課 ☎24-8806

令和5年度12月発行

表紙の答え

間違いを見つけることはできましたか？

詳しくは右のページをご覧ください



毎月10日は
健幸の日

けんこう 健幸10か条 ～10か条を続けて健康寿命を延ばそう！～

健康づくりのポイントである「健幸10か条」を生活に取り入れ、
家族ぐるみで良い生活習慣を身につけましょう。令和6年度の重点は **3** と **8** です。

1 (い) つもよりのんびりする日
～体を休めてリフレッシュしてみましょう～



2 (に) コチンStopの日
～今日はたばこを忘れてみましょう～



3 3食3つの器で食べる日
～バランスよく食べましょう～



4 (事) 故(感染症)から身を守る日
～交通ルールを守りましょう～



5 (ご) はんを楽しむ日
～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう～



6 (無) 理なく体を動かす日
～自分のできる範囲で体を動かしましょう～



7 (仲) 良くつながる日
～地域や人とのつながりを大切にしましょう～



8 (歯) みがきを忘れない日
～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～



9 (休) 肝日をとる日
～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～



10 (受) 診する日
～健康診断で自分の体をチェックしましょう～



R6年度の重点 健幸10か条

3 食事 8 歯みがき編

生活習慣病を予防するためのポイント



偏りのある食生活を続けることで肥満や糖尿病などの生活習慣病に、歯周病やむし歯などのお口のトラブルは全身の健康状態の悪化につながります。いつもの食事や歯みがきを振り返ってみましょう。

1 朝食は大切!

朝食をしっかり食べることで、太りにくくなる、体内時計が朝型になる、脳が活性化し、仕事効率や成績がアップするなどの効果があります。朝食を食べていない方は、バナナやヨーグルトなどの手軽に食べられるものやみそ汁やスープを飲むことから始めましょう。



2 野菜がとれるポイント!

外食をするときは、一品ものより定食を選んだり、付け合わせの野菜も残さずに食べましょう。野菜は加熱するとかさが減るため、みそ汁やスープは、野菜をたくさん入れるとよいです。また、野菜やきのこ類、海藻類の食物繊維を多く含むものを先に食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



3 1日3食の食事を12時間以内にとることが理想!

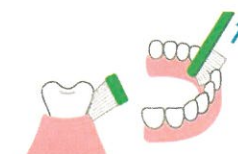
塾や残業で夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜(肉、魚、野菜など)をとるようにするとよいでしょう。



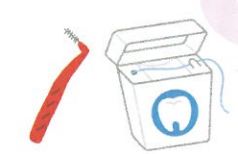
4 歯ブラシは1か月程度で交換を! 毛先が開いている場合は早めに交換しましょう。



歯ブラシは、鉛筆を持つように軽く持ち、やさしい力で磨きます。



歯と歯茎の境目は、歯ブラシの毛先を45度でこきざみに振動させます。前歯の裏側は歯と垂直方向に、歯の側面は水平に当てましょう。



歯間ブラシは、歯と歯の間に入れ、歯間に沿わせて前後に2～3回動かします。デンタルフロスは、左右の中指に2～3回巻き、人さし指と親指でフロスを張った状態にします。

歯肉に当たる直前でやめて、歯茎を傷つけないように注意

入れ歯の手入れ

入れ歯は落とすと割れてしまうことがあるため、水の張った洗面器の上で歯ブラシを使って洗浄します。歯磨き剤は入れ歯の表面を傷つけてしまう可能性があるため、流水下で磨きます。