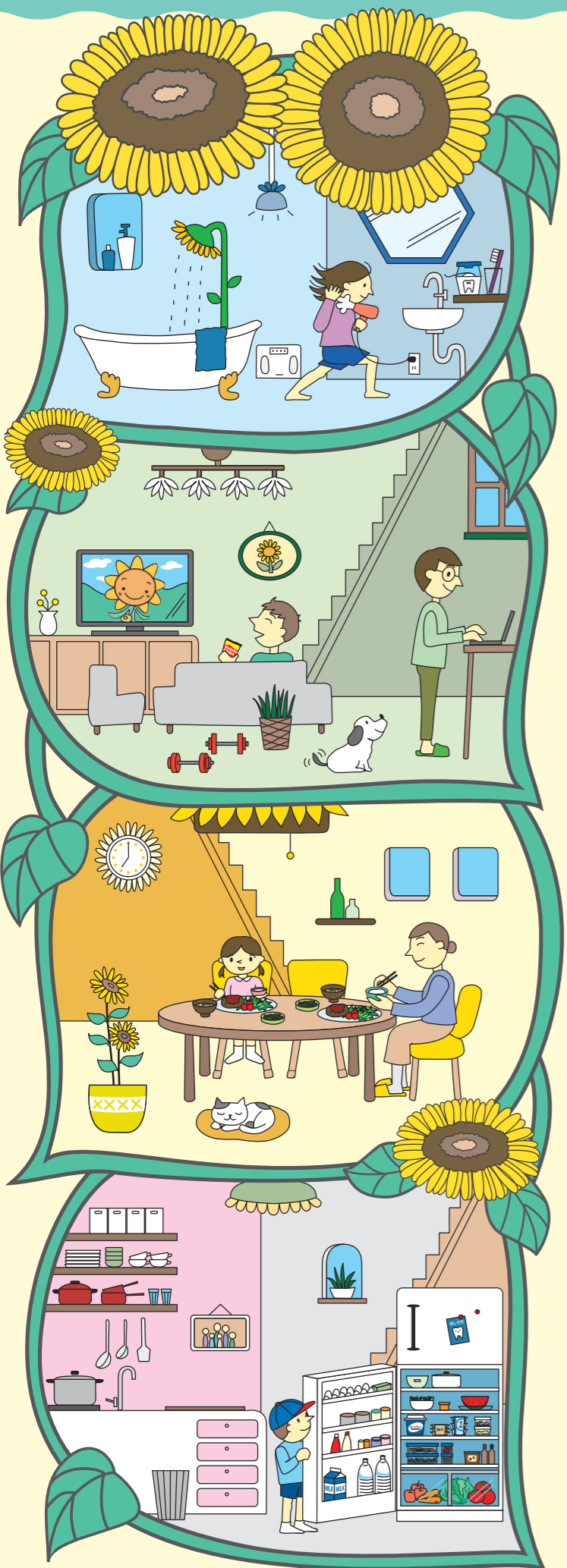


親子でさがしてみよう。



アンケート



アンケート回答期限：令和7年1月31日まで 回答はこちらから

- ・感想や健康習慣に関する5分程度のアンケートです。
- ・回答者の中から抽選で100名様に景品が当たります。
- ・集計した個人情報等は商品の発送とアンケートの集計以外に使用しません。
- ・プレゼントの当選発表は2月末までに発送をもって代えさせていただきます。

えら けいひん 合計100名様に 選べる景品 当たる



部位別の測定機能あり
体重体組成計
オムロン HBF-710-J
1名様



長期保存にも最適
野菜ジュース
20本
伊藤園 1日分の野菜
3名様



フロスのおまけつき
歯ブラシ1年分
(大人・子ども用各12本)
オーラルケア、Ciメディカル
3名様



自慢の製品を詰め合わせ
こうなん来夢
お菓子詰め合わせセット
クッキーやマドレーヌなど(一例)
10名様 (写真はイメージです)



品切れ続出!!
ブルースティック
50名様



ひまわりくんグッズ
エコバック・マフラータオル等
33名様



景品詳細はホームページに掲載しています。

港南区役所
福祉保健課 健康づくり係
〒233-0003 横浜市港南区港南4-2-10
TEL:045-847-8438
FAX:045-846-5981
令和6年11月発行



10コのまちがいを

親子でさがし

おうちでヘルスケア編



アンケートに答えると

ごうが景品が当たるかも



詳細は裏面へ

ページを開くと

はじまるよ!

10コのまちがいを

親子でさがしてみよう。



まちがいさがしの答え & 健康になれるワンポイント

くわしくは、HPへ



1 ついでにストレッチ

ながら運動をちょいたして消費カロリーUP!

運動を無理なく続けるためには、新しいことを始めるよりも今の生活に運動を取り入れるほうが簡単です。毎日続けられる簡単な「ながら運動」をちょいたしすることから始めてみませんか。

3 体重計がある

体重の把握は健康への第一歩!

体重は重すぎても軽すぎても病気になるリスクが高くなります。毎日決まった時間に体重計にのるだけで、体重の小さな変化に気づくことができ、生活習慣をみなおすことができます。

お菓子やジュースは、1日200kcal以下に

テレビを見ながら食べるお菓子、おいしいですね。でもつい食べ過ぎてしまうとカロリーオーバーに。いつのまにか服がきつくなっていた、なんてことはありませんか。お菓子やジュースなどは1日200kcal以下となるよう気をつけましょう。

5 小さいポテチ

スナック菓子 大袋 約350kcal

スナック菓子 中袋 約150kcal

7 ダンベルがある

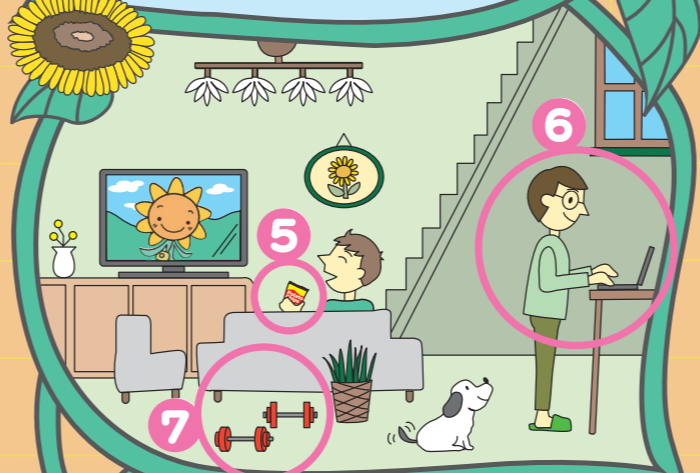
筋トレで太りにくい体に!

筋肉を増やすことで、エネルギー消費量が増え、太りにくい体を作ることができます。1回30分・週2回以上の運動は病気の予防に効果があります。お家でできる筋トレやスポーツなどを生活に取り入れ、健康に過ごしませんか。

9 定期歯科健診のハガキがある

年に1回以上は歯科健診を受けましょう

歯周病は世界で最も多くの人がかかっている病気として、ギネス世界記録に認定されたこともあります。歯周病もむし歯も、かかりはじめは症状がないので見逃しがち。歯医者さんで定期的にチェックしないと、歯周病で歯が抜けてしまうなんてことも!



2 デンタルフロスがある

大人も子どももデンタルフロスを毎日使おう

歯ブラシだけで歯を磨いてもプラーク※は60%くらいしか落ちません。残ったプラークは、むし歯や歯周病だけでなく、口の中の原因にもなります。歯と歯のあいだはデンタルフロスや歯間ブラシを使い、磨き残しのないきれいな口を目指しましょう。

※歯につく白やクリーム色の汚れ、細菌のかたまり

4 歯ブラシの毛先が広がっている

歯ブラシは、月に1回交換しないと効果半減

歯ブラシの毛先が広がると、歯にきちんと当たりにくくなり、効果的にプラークを落とせません。毛先が広がってなくても、長い間使っていると毛の弾力がなくなり、プラークをあまり落とせなくなってしまいます。ぜひ毎月の交換を心がけてください。

6 立ってパソコン

30分座ったら1回動こう!

座っている時間が長いほど、体の代謝や血液の流れが悪くなり、肥満、糖尿病、がんなどになりやすくなります。30分に1回は立ち上がって体を動かすと、それらの病気を予防できます。立ったままパソコン作業をすることも効果的です。

8 野菜の量がちがう

野菜ちょいたして今より元気な自分に

野菜料理は1日に5皿食べるのが目標。毎食、なるべく野菜を添えて食べましょう。野菜の少ない食事は、血糖値が上がりがちで、カロリーが高くなりがち。家族全員、野菜をしっかり食べて、体の調子を整えましょう。

1皿量は大人も子どもにもギリギリサイズ

野菜料理1日5皿の例

10 中身が違う

冷蔵庫の中身がカラダをつくる

冷蔵庫の中には何が入っていますか。おすすめはすぐに食べられて不足しがちな栄養を補える野菜、卵や納豆、牛乳、ヨーグルトなどの食品を常備しておくこと。ジュースやデザートは買い置きするとつい食べてしまうので、回数や量に気をつけて。