

「小さな一歩」と「継続」が健康への近道。あなたの健康づくりを保健センターは応援します。

①のみA3カラーコピー

①のみA3カラーコピー

## 手ばかりで適量を知ろう

やさしい

毎食片手1ぱい

1日の目標量(350g以上)の1/3

詳しく知りたい方は 豊川市保健センターへ

第2次 とよかわ健康づくり計画

## 手ばかりで適量を知ろう

くだもの

1日げんこつ ひとつ分

詳しく知りたい方は 豊川市保健センターへ

第2次 とよかわ健康づくり計画

## ストップ! ザ 糖尿病

やさしいを さいしょに いただきます

やさしいをさいしょに食べる効果

- 食物繊維の働きで、食後の血糖値の上昇を抑えることができます!
- かむ回数が増えるので、肥満予防につながります!
- ビタミンやミネラルをたくさん摂れているので、体の健康にもいいです!

第2次 とよかわ健康づくり計画

豊川市糖尿病対策プロジェクト

お問い合わせ 豊川市保健センター (0533) 89-0610

## ここからだもつくる よいねむり

テストの点がよくなったよ。 寝かしつけるのが楽になったよ。

わたしは **変わった!!** 証言

お肌がプルプルに 変身したわ。

くっすりなれて すっきり起きたよ。

寝つきがよくなったわ。

詳しく知りたい方は 豊川市保健センターへ

第2次 とよかわ健康づくり計画

## ここからだもつくる よいねむり

### スッキリめだめの3つのポイント

- 朝 太陽の光をあびる
- 夜は強い光のテレビなどをあびず、寝るときは暗くする
- 夕食は早めにとる 夜遅い食事は少なめにする

スッキリめだめはよいねむりの証です

詳しく知りたい方は 豊川市保健センターへ

第2次 とよかわ健康づくり計画

## よい睡眠で 体も心も元気に!

### ストップ! ザ 寝酒 寝スマホ

寝る前の習慣をみなおして、 質のよい眠りを 手に入れよう!

第2次 とよかわ健康づくり計画

お問い合わせ 豊川市保健センター (0533) 89-0610

## ここだけの話ですが...

とよかわ市民は **糖尿病** 予備群が多い!!

HbA1cとは

健康で自分のHbA1cを

第2次 とよかわ健康づくり計画

豊川市糖尿病対策プロジェクト

お問い合わせ 豊川市保健センター (0533) 89-0610

## 糖尿病

国保特定健診 受診者の7割が 糖尿病予備群!!

### HbA1cを見落とすな

HbA1cとは

初期の糖尿病には、自覚症状はありませんが 動脈硬化は、始まっています。

年に1度、健診を受けよう!

第2次 とよかわ健康づくり計画

豊川市糖尿病対策プロジェクト

お問い合わせ 豊川市保健センター (0533) 89-0610

## ストップ! ザ 糖尿病

「からだ かわる その一歩」

### 食後30分~60分は 運動のゴールデンタイム!

からだを動かして 食後高血糖を予防しよう!

第2次 とよかわ健康づくり計画

豊川市糖尿病対策プロジェクト

お問い合わせ 豊川市保健センター (0533) 89-0610

## ストップ! ザ 歯周病

歯スラシだけでは **60%!?**

歯と歯の間の 残った歯垢をのぞいてみると...

残り約40%の 歯垢がべっとり 付いたまま!

歯間清掃具も使おう

30歳代の3人に2人が歯周病!!

第2次 とよかわ健康づくり計画

お問い合わせ 豊川市保健センター (0533) 89-0610

## ストップ! ザ 高血圧

普段からアルコールを1合以上飲んでいる人は 1合未満の人より **高血圧の割合が高い!**

家飲みが増えて、飲酒量が多くなっていますか?

### 飲むなら適量

減酒のススメ

適量

第2次 とよかわ健康づくり計画

お問い合わせ 豊川市保健センター (0533) 89-0610

## 考えて食べる健康生活

3つがそろって カラダにいいね

### 1日3食 毎食3色

カラダは食べた物でできています。 カラダを整えるには「1日3食」「主食・主菜・副菜」をそろえた栄養バランスのよい食事が基本です。

第2次 とよかわ健康づくり計画

お問い合わせ 豊川市保健センター (0533) 89-0610