



働く世代のみなさんへ 忙しい毎日、健康に目を 向けていますか？

仕事、家事、子育て、親のこと……。毎日を頑張るほど、自分の健康は後回しになりがちです。「まだ大丈夫」と思っている、30代、40代、50代、60代と年齢を重ねるにつれ、体には少しずつ変化が現れます。今の生活習慣を振り返り、これからも元気に過ごすために、できることから始めてみませんか？

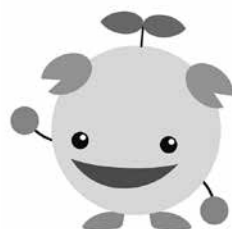
年代によって、健康を取り巻く環境も変わります

30歳代…仕事や家事、子育てなどに追われ、生活が不規則になりやすい時期

40歳代…仕事の責任も増え、体力の低下や心身の負担を感じやすい時期

50歳代…仕事に加え、親の介護など家庭での役割が増えることも

60歳代…定年退職などをきっかけに、生活スタイルが変わる時期



を取り入れよう！

らせ

講座「睡眠」
マートフォ
の付き合い
める「デジ
てお話しし
すきっかけ

11月号」で

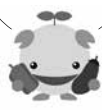
運動習慣



「+10分」から始めよう

- いつもより少し遠くまで歩く
- エレベーターではなく階段を使う
- テレビを見ながらストレッチ
- 仕事の合間に立って体を動かす

食事



「あと一品」を意識しよう

- 野菜をもう一品プラス
- 朝食を抜かない
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- 塩分・脂質の摂り過ぎに注意

「運動する時間がない」そんな人も大丈夫！

歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常生活の中で体を動かすことから始めましょう。

忙しいときこそ、食べ方を見直そう

主食・主菜・副菜を組み合わせ、野菜を意識して摂りましょう。食べ過ぎや塩分の摂り過ぎにも注意。



大口町トレーニングセンターで

今日から始めよう 健康づくり

11月2日(月)から

健康文化センター5階

大口町トレーニングセンターで使える！

アクティブパスを発行します

大口町トレーニング
センターの利用料

1回 410円が

初回無料お試し券付き

▶ 1回 100円

(毎月5回まで)



対象

町内にお住まいの

30歳から64歳までの方

※ご利用には申請が必要です

アクティブパス

働く世代の健康増進を目的としてトレーニングセンター利用助成をおこない、1回100円(毎月5回)で利用できます。

問合せ先 健康課 ☎94-0053

65歳以上の方は「いきいきカード」をご利用ください。

いきいきカード

健康増進・介護予防を目的としてトレーニングセンターおよび大口町温水プールの利用助成をおこないそれぞれ1回100円で利用できます。長寿ふくし課窓口で交付しています。

…… 利用の流れ ……

①

健康課またはトレーニングセンター
申請



申請は、10月31日(土) ふれあいまつり(健康まつり会場)で受け付けを開始します。11月2日(月)からは健康課(健康文化センター1階)窓口およびトレーニングセンターで受け付けます。

②

トレーニングセンター

トレーニングセンターの利用が初めての方は
利用登録して利用カードを作成



▲スタジオ
スケジュール



その日にトレーニングできます
室内シューズ持参
動きやすい服装で



日常に健康づくり

健診
・
検診



自分の体を知ろう

「元気だから大丈夫」と
思っていませんか？

自覚症状がなくても、病気が進んでいることがあります。健診・検診を受け、自分の健康状態を知りましょう。



◀令和8年度
大口町がん検診等のお知らせ

文/大口町 NPO 登録団体 ZOOM

睡眠



忙しいときこそ
十分な睡眠をと
りましょう

「寝ても疲れが取れない」
こんなことはありませんか？

睡眠は心身の健康に欠かせません。できるだけ睡眠時間を確保し、規則正しい生活を心掛けましょう。

「休むこと」も健康づくり

- 寝る時間なるべく一定に
- 寝る前はスマートフォンを控える
- 朝は光を浴びる
- 疲れを感じたら休む時間をつくる

けんこう

健康講座のお知らせ

11月27日(金)に、健康を開催します。今回は、スンなどのデジタル機器と方を見直し、睡眠の質を高める「デジタルデトックス」について。毎日の睡眠を見直し、ぜひご参加ください。詳しくは「広報 おおぐち」お知らせします。

