

Health

御前崎市民の2人に1人が高血圧！？ ～「プラス10」活動に取り組もう～

健康に役立つ情報

「プラス10」とは、「今より1日10分多くからだを動かす」ことです。運動習慣は、高血圧など生活習慣病の発症リスクを低くするとされています。

仕事や家事などの日常生活のちょっとした合間(すきま時間)にからだを動かすことを意識してみましょう。ウォーキングなどの運動によってプラス10に取り組むとより効果的です。

プラス10のポイント

- ・ 階段を使う
- ・ 外出時は、遠くの駐車場に車を停めて、歩く
- ・ 掃除や家事はキビキビと動く
- ・ ストレッチ(柔軟体操)やウォーキングをする
- ・ 筋トレをする

プラス10の注意点

- ・ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく
- ・ 体調が悪い時は無理をしない
- ・ 病気や痛みがあるときは医師に相談をする

正しいフォームで歩こう



照 会 健康づくり課 ☎0537(85)1123

Child

子育て応援

心が育つ！ 気持ちを引き出すワンポイント！

ふれあい遊びは、子どもの「楽しい！」「もっと！」という気持ちを育てる大切な時間です。子どもの「もっと！」という期待に応えるたびに、絆が深まります。

“期待して大人の表情を向う(見る)”ようになると、“しつけ”などの言い聞かせをするときや周囲の友人と良い関係をつくるときの土台にもなります。相手の言葉をよく聞いたり、表情を見るので、言葉の発達の助けにもなります。慌ただしい毎日ですが、短時間でも子どもとゆったり過ごせる時間をつくれると良いですね。



照 会 こども未来課(こども家庭センター) ☎0537(85)6666