

## 健康相談

日時 2月16日(金)10:00~11:30  
場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール  
申込 不要  
内容 ★体組成測定 ★血压測定  
★保健師等が健康に関する相談に応じます。  
主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



## ウォーキングチャレンジ



12月1日~31日 結果発表

1位 竹ドンさん (10,765歩/日)  
2位 Y.Eさん (7,558歩/日)  
3位 みわさん (5,527歩/日)



## 2月は「全国生活習慣病予防月間」です



### 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食生活の乱れ・運動不足・喫煙などの生活習慣が原因で発症するがんや糖尿病・高血圧症・心臓病・脳卒中などの病気の総称です。

### 生活習慣病を予防するために

生活習慣病は知らず知らずのうちに進行し、放っておくと命に関わる病気や様々な後遺症につながります。生活習慣を振り返り、できることから改善していくことで、生活習慣病を予防しましょう。

## 7つの健康習慣

この「ブレスローの7つの生活習慣」は、健康度と関連している7つの健康習慣です。

**7つの健康習慣を多く行っている人ほど病気にかかる確率が低く、寿命も長いことが分かっています。**

年齢や実施する健康習慣の数によって変わりますが、寿命に**約10年**もの差が出ることもあるそうです。



上記の7つの健康習慣はどれも特別なことではありませんが、同時に「分かっているけどなかなか」実行できないこともあります。まずはひとつずつ、出来ることから取り組んでみましょう。そして、時には日頃の生活を振り返り、上記の7つの健康習慣が実践できているかを確認してみましょう！

## 出張！ 体力測定・運動体験会

自治会などのグループ単位で申込を！

【定員】5~20名  
【時間】①60分コース(5~10名)  
②90分コース(11名以上)  
【会場】最寄りのふれあいセンター、自治会館等  
※原則、依頼者が準備  
【費用】1人100円(保険料)  
【申込先】宇部市保健センター 電話 34-8270 (岬地区担当:安達)

