

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.17
2019年9月発行

スマート・ライフ・プロジェクト

Smart Life Project

って知っていますか?



「健康寿命をのばしましょう」をスローガンにした国民運動

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。平成23年2月に国民の生活習慣の改善、そして健康寿命をのばす目的として開始したもので、平成20年度から実施してきた「すこやか生活習慣国民運動」を更に普及・発展させたものでもあり、運動、食生活、禁煙という3つのテーマを中心としたアクションの呼びかけを行っています。また、2014年度からはこれらの3つのアクションに加えて「定期的に自分を知る」ことを新たなテーマに加え、健診・検診の受診を促すプロジェクトを推進しています。

Let's Smart

3つのキーワードである「運動」「食生活」「禁煙」はどれも生活習慣病予防に繋がる重要な取組みです。毎日の生活の中で簡単に取り入れ易い内容なので、今日から出来ることを実践してスマートな生活を始めましょう!!

適度な運動

毎日10分の運動を

例えば通勤時ははや歩き。
例えば掃除や庭いじり。
日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



適切な食生活

1日プラス70gの野菜を

いつもの食事に
プラス一皿の野菜を。
ちょっと意識して美味しく
野菜を摂る事で理想的な
食生活に近づきます。



禁煙

禁煙を

たばこを吸うことは
健康を損なうだけでなく
肌の美しさや若々しさを
失うことにも繋がります。



健診・検診 の受診

「定期的に自分を知る」

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処するためには無自覚のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。



「健診」は**毎日の健康を守る**最大の武器

健診の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

「検診」は**大事な人や未来を守る**最大の武器

病気の早期発見、早期治療を可能にする上で大切です。従業員や職員、その家族の安心のため、また優秀な人材を失わないためにも、検診の受診を啓発しましょう。

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が違うことを知っている人は少ないかもしれません。その違いを知ってもらうことも興味を持ち、受診してもらうための一歩です。

<お問合せ先>

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イ・スタイル102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院