## アシストENJOY通<sup>々</sup>



令和5年10月27日(金)



## 2023年11月の重点目標

生活習慣病は日常生活の在り方と深く関連していることから、健康の保持・増進を図るためには、 運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。厚生労働省の健康増進 普及月間が9月にありその際の標語を掲示します。 参照 : 厚生労働省ホームページ 「令和 5 年度健康増進普及月間について」

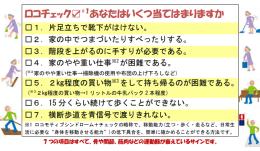
ご参照ください。

最後にクスリ 1に運動 2 に食事 しっかり禁煙 ~健康寿命の延伸~

運動 近年ロコモという言葉を耳にする機会が増えた ように感じる方は多いのではないでしょうか。口コモを 予防するためには体力低下の自覚が始まる30~40代から の対策が重要です。

山形県のホームページに口コモに関するポスターが掲載 されておりましたのでご覧ください。

**簡単な運動**が記事になっていてとてもわかりやすいです。



参照:山形県ホームページ「地域食生活・健康情報ステーション」より(最終アクセス目R5.10.18)



山形県では毎月19日を「減塩・野菜の日」と

資料作成(問合せ先) 山形県最上保健所地域保健福祉課 山形県健康づくり推進課

制定しています。

「健康やまがた安心プラント では、県民の成人における 食塩摂取量の目標を8gとして います。減塩といっても 何から始めてよいかわからな い方には減塩のコツが記載さ れたリーフレットのQRコー ドをご参照ください。↓ 野菜の摂り方についても右記 のポスターをご参照ください。 できるところから始めてみま しょう!

> 参照:山形県ホーム ページ「適塩弁当(減 塩プロジェクト)につ いて」より(最終アク セス日R5.10.18)



参照:山形県ホームページ「地域食生活・ 健康情報ステーション」より(最終アクセ ス日R5.10.18)



地域食生活・健康情報ステーション

## 禁煙・クスリ

禁煙チャレンジされる方 まだまだ大募集中です。 喫煙されている方 この機会にぜひチャレンジ してみませんか。

また、持病などで 通院されている方は 処方薬をしっかり服用し、 体調に異変を感じている方 は早めに医療機関を受診し 治療をお願い致します。

会社全体で健康増進に 取り組みましょう!!!