

組合員健診おすすめですか？ 健診受けて健康づくり

健康づくり組健

受けませんか？



健康づくり委員長
藤懸 弘子

組合員健診は健康づくりのきっかけをつくる「健康づくり健診」ということです。受診のすすめをしています。

「近所でお会いした方には「組健受けられましたか？」が言葉のようにお声をかけています。お誘いのハガキを出した方には電話をおかけすると「知らせてくれてありがとう。夫婦で受けます」「受けようと思っていたんです」などと喜ばれています。いよいよラストスパート。ご自分の身体のことを知っていたらチャンス！ぜひまだの方は組健受けてください。地域丸ごと健康づくりのわを広げていきましょう。



私の減塩のコツ



●お味噌汁は具たくさん

(3人前)

600ccの出汁に対してみそ大さじ1

●サラダはドレッシングなし

(ハムや味のあるものでOK) など



昨年、組合員健診で塩分が15gもありびっくり！これはいけないと思い、「医療とくらし」で見つけた減塩アドバイザー養成講座をさっそく受講した宮前北支部のY・Hさん。

「お味噌汁は一日1回にした方がいいのよ。」というアドバイスや、減塩のコツをアドバイザーさんに教えてもらい実践。外食や子どもたちとの食事が少しあじつけが濃く感じるようになったそうです。

その成果で、先日受けた組合員健診の塩分の結果はなんと6gに！健診を受けたことが、健康づくりにつながりました。「この感動を、周りの人にも伝えたい。」と減塩アドバイザーになったY・Hさんの活躍が楽しみです。



健診結果にびっくり！ あなたもはじめませんか減塩



座って運動

室内で

簡単な運動に
チャレンジ
しましょう！



室内では椅子に座ってテレビなどを観てすごされる方も多いと思います。そんな時に簡単に出来る運動を紹介します。

歩行に大切な膝の周りや股関節の筋も鍛える運動です。

膝を伸ばして脚を床と水平程度まで挙げ、宙で5秒ほど止めます。つま先は立てて行いましょう。左右10回ずつ2セット程度行いましょう。

