## 組合員健診おすみですか?

## 康づくり

## 健康づくり、組健、 受けませんか?



藤懸 弘子 健康づくり委員長

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

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





- ●お味噌汁は具だくさん (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

## あなたもはじめませんか減塩 健診結果にびっくり!

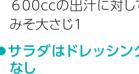
Y・Hさん。 養成講座をさっそく受講した宮前北支部の 療とくらし」で見つけた減塩アドバイザー びっくり! 組合員健診で塩分が15gもあり これはいけないと思い、「医

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

ことが、健康づくりにつながりました。「こ 塩アドバイザーに の感動を、 分の結果はなんと6gに! 健診を受けた その成果で、先日受けた組合員健診の塩 周りの人にも伝えたい。」と減



活躍が楽しみです。 なったY・Hさんの



(ハムや味のあるもので OK) など



簡単な運動に 室内で

チャレンジ

しましょう!

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。 室内では椅子に座ってテレビな

節の筋も鍛える運動です。 歩行に大切な膝の周りや股関

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



