

日高町元気はつらつ3か条

糖尿病や高血圧等の生活習慣病予防や重症化予防のためには、「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、健康的な生活を習慣化することが大切です。

町では、積極的に健康づくりに取り組んでもらうため3つの健康分野「運動」「食事」「健康チェック」からなる日高町オリジナル「日高町元気はつらつ3か条」をすすめています。

忙しくてあれもこれもできないという方もまずどれか1つからはじめでみませんか。

.....

第1条 背筋を伸ばしてきびきび歩こう

歩き方を変えるだけで全身運動に変わります。運動の時間がつくれないなら、普段の歩き方から意識してみましよう。

第2条 野菜から先に食べよう

血糖値が急に上がるのを防ぎ、太りにくいからだを作るポイントになります。

第3条 体重を毎日はかろう

体重を毎日はかると少しでも減るのが楽しみになります。

増えてしまったときは堂々と言いつ。太る原因がわかり、ますますやせやすくなります。