

# 健診結果を生かして生活習慣改善を！



健診結果は、あなたの体の異常を早期に知るための大切な情報です。しっかりチェックして心臓病や脳卒中などの生活習慣病を予防しましょう。また、「要医療」判定の方は、必ず受診をし、医師に相談しましょう。

## 健康のための心得

### 食事 ～毎日朝食を食べる習慣を！～

1. 野菜から食べる
  2. バランスの良い食事を意識する
  3. よくかむ
  4. 腹八分目にする
  5. 夕食は早めに済ませる
- ♪減塩のポイント♪

- ・ 麺類の汁を残す
- ・ レモンなどのかんきつ類や酢を上手に取り入れる
- ・ 煮物や汁物の味付けは“だし”のうまみを効かせる

### 休息 ～無理せず休養して疲れをとろう～

1. 適切な休養と質の良い睡眠を取る
2. 自分なりのストレス解消法を見つける



健診結果により、特定保健指導、コレステロールが気になる方の健康相談、脂質異常症予防教室などをご案内しています。該当する方は参加ください！

保健センターではこのほかに、毎月「成人健康相談」を実施しています。日程は15ページの「相談の窓口」をご覧ください。

### 運動 ～普段より1日10分多く動こう～

1. 掃除や買い物など、生活の中で体を動かす回数を増やす
  2. 階段を積極的に使う
- ♪脂肪燃焼の効果を増やすポイント♪  
腕を振って、なるべく大股で歩く



### お酒 ～週に2日は休肝日を！～

ビールなら1日中瓶1本程度、日本酒なら1合程度にし、週に2日は休肝日を設ける。

♪おつまみおすすめ食材♪

野菜類、海藻類、枝豆や豆腐などの大豆製品は、低脂肪・低カロリーでミネラルやビタミンが豊富です。

### たばこ ～禁煙はメリットがいっぱい～

1. 禁煙2～3週間で肺活量が30%改善
2. 禁煙1～4年で肺がんなどのがんや心臓病、脳卒中などの発症リスクが減る

♪気になる方はぜひ相談を♪

禁煙外来や保健センターの禁煙相談を活用ください。

問 保健センター ☎364-4786

## 塩竈市杉村惇美術館からのお知らせ

### 子どもと伝える海とみなとまちの風景展

子どもたちが描く海とみなとまちの風景作品を街中に展示して彩りを添え、地域資源にふれる食のイベントや、風景を描くワークショップを実施します。

日常風景を観察しながら、地域の文化資源に触れてみてはいかがでしょうか。

**展示会** 9月17日(土)～10月2日(日)

- ※屋外展示は10月23日(日)まで。屋外展示会場は
- ・ 門前町エリア 塩竈市杉村惇美術館、空き店舗
- ・ 港町エリア マリンゲート塩釜、ビルドスペース
- ・ ふれあいエスパ塩竈

**観覧料** 美術館は特別展示を含むため有料。(一般200円、高校生100円、中学生以下無料) そのほかの会場は無料

**授賞式** 9月19日(月・祝)13:00～13:45 ところ 大講堂

### 関連企画

#### ◆TAVERNA GIRO先輩とつくる おいしい地元食材料理!

地元料理店TAVERNA GIRO(タベルナ・ジロー)シェフが地元食材を使ったおいしいレシピを伝授します。

とき 9月29日(木) 10:00～12:00

ところ 塩釜水産物仲卸市場  
キッチンスタジオ

参加費 3,000円 定員 10人



#### ◆吾妻篤先輩と行くスケッチ会

講師の吾妻篤さん(洋画家)とスケッチ会を行います。

とき 9月22日(木・祝)11:00～12:00

集合場所 マリンゲート塩釜

参加費 500円 定員 10人

#### ◆「もう中学生」先輩とつくる ダンボール風景画

とき 9月19日(月・祝)  
14:00～15:30

ところ 大講堂

参加費 1,000円

講師 もう中学生さん  
(よしもと芸人)



提供:吉本興業株式会社

#### ◆大宮エリー先輩が描く うみのある風景

大宮エリーさんによるライブペインティングと音楽ライブを行います。

とき 9月25日(日)  
11:00～12:00

ところ 大講堂

参加費 1,000円

※ゲストあり



撮影:Kenta Aminaka

問 塩竈市杉村惇美術館 ☎362-2555