

十月は  
健康強調月間  
です

今年度の  
スローガン

# 「日々の健康 幸せの実感」

日々のちよつとした健康への心がけが、病気の予防につながります！

健康保険組合連合会では、毎年

十月を「健康強調月間」として、  
機関誌やポスター、テレビなどを  
通して、健康に関する情報を広く  
提供しています。特に「運動」「食  
生活」「禁煙」「メンタルヘルス」  
に焦点を当て、皆さんが健康につ  
いて関心を高め、健康で明るい職  
場や家庭づくりを推進することを  
目的としています。

ぜひこの機会に、日々の健康に  
ついて考えてみましょう。

## 食生活

1日3食。  
栄養バランスのとれた  
食事をとりましょう

健康の基本は、バランスのとれた食事。  
そのうえで、間食をいつもより減らす、  
脂っこい物を控える、  
腹八分を心がけるなど、  
できることから始めてみましょう。  
毎日の小さな積み重ねが  
肝心です。

## 禁煙

自分のためにも、  
家族のためにも禁煙を

10月からタバコが値上がりし、  
公共の場では禁煙・分煙化が進んでいます。  
禁煙に自信がない人も、  
自分の健康だけでなく、  
家族や周囲の人への配慮も考えて  
少しずつタバコの本数を  
減らしていくのも  
いいかもしれません。

## 運動

日ごろから多く歩くように  
意識しましょう

健康のためには、  
ハードな運動をすればいいと  
いうわけではありません。  
通勤電車で階段から遠い車両に乗ったり  
エスカレーターではなく階段を使ったりして  
あえて歩くようにするなど、  
無理をしない範囲で続けられることを  
生活のなかに  
取り入れてみましょう。

## メンタルヘルス

1日のストレスは  
その日のうちに解消！

社会生活を営むうえで、ストレスを  
避けては通れません。ストレスがたまると、  
緊張状態から心身に不調をきたします。  
心の疲れはその日のうちに、  
家族や気の合う仲間と会話したり、  
お風呂にゆっくりつかったりして  
とるのが理想的ですね。

