

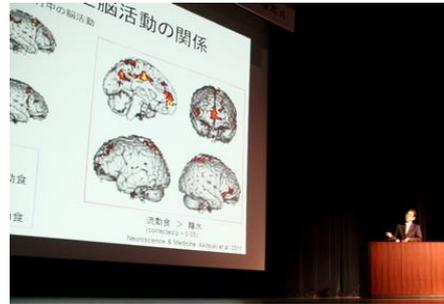
2. 「健幸」的な生活を送るために

これからの健幸的な生活のために、次のことをヒントにしてみてください。

朝ごはんは人生が変わる。



最新脳科学の研究から、朝ごはんをしっかり食べた人が朝から 100% の能力を発揮できるのに対し、食べていない人は 80% の力しか出せないことがわかりました。これが学力の差に影響し、学歴、就職先、最終的には年収、仕事へのやる気や身だしなみにまで影響します。



また、朝ごはんはおかずも食べなきゃダメ！ その点、ご飯食の方がおかずが欲しくなるため、理想的です。（東北大学川島隆太教授の講演より）

わたしの
いつもの朝ごはん

朝ごはんの思い出

朝ごはん
食べたいメニュー

食
の健幸



こころの健幸

続けていきたいこと	
始めてみたいこと	
やってみたいこと	
行ってみたい場所	
そのほか希望すること	

ボランティアや地域の活動に参加して

まちも、あなたも、生き生きと。

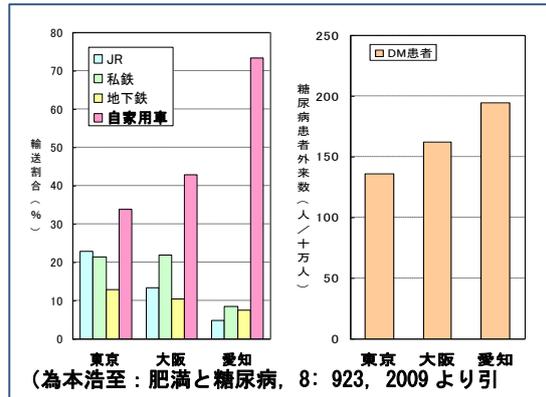
いろいろな人がまちづくりに関わることで、まちに交流が生まれ、まちそのものが生き生きとしてきます。地域や自分の関心のある分野で力を発揮してみませんか。

見附市では、地域を元気にする地域コミュニティの活動や見附の観光拠点「みつけイングリッシュガーデン」の管理、そして学校の教育を地域の視点で支援する活動など地域や人に役立つさまざまな分野であなたの力を必要としています。



糖尿病予防に歩く生活。

歩く生活と、糖尿病との因果関係が明らかになっています。歩く機会が多い(公共交通の利用が多い)都市と自家用車に乗る機会の多い都市では、歩く機会の多い都市の方が糖尿病発生率が低いのです。



身体💪の健幸

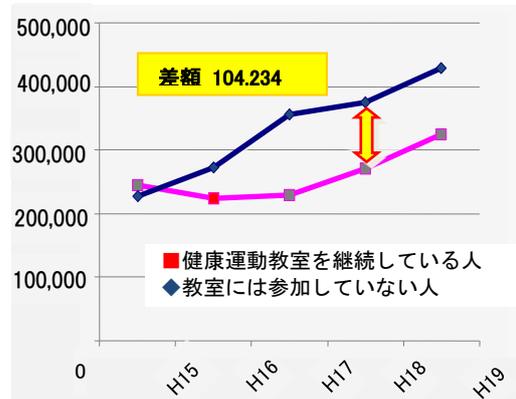
現在、私は一日に平均_____歩くらい または
平均_____分間くらい歩いています。

私の健康の秘訣は_____です。

ずっと元気に過ごすには

健康運動教室

健康運動教室に継続的に通う人と、教室に参加していない人の間には、3年後の医療費に10万円の格差があることが証明されています。見附市のデータをもとに初めて科学的に立証されました。(筑波大学大学院 久野譜也教授)



健幸であるために

健診を受けましょう。

自分の身体を知るチャンス。年に1回は、健診を受けましょう。そして、健診の結果を正しく理解して、生活を振り返ってみることが大切です。



健診結果を利用した生活改善の講座

私の身長_____cm 私のベスト体重_____kg

ベスト体重(kg)・・・身長(m)×身長(m)×22です。

※くわしくは健康診断説明会でお聞きください。

私の体重変化（令和 年～ ）

毎年、体重を記入し、自分の体重変化を見てみましょう。

(単位kg)

今年	1年後	2年後	3年後			

体重変化を折れ線グラフにしてみよう

