

あなたの「ちょっといい習慣」、教えてくださいませんか？

広報つるが「わたしのプラス1」 参加者募集中！

あなたが毎日の暮らしの中で、健康のために意識していることはありますか？

例えば…

いつもの食事に旬の野菜をちょい足し。



買い物ついでに、いつもより少し遠回り。

寝る前のスマホをお休みして、ぐっすり休息。



週に2回の休肝日で、朝の目覚めがスツキリ！

イキイキ健活！

「私のプラス1」



プラス1
生活に1つ加える健康習慣

生活に気軽に取り組める健康習慣を1つ加える「プラス1」運動。毎月、皆さんの「プラス1」を紹介しています。

20年間 夫婦でウォーキング

夫の隆之さんは手にハンドグリップを持って腕の筋力も鍛えながら、妻の英子さんは指の体操をしながら毎朝2人で歩いています。英子さんはウォーキングが出来ない時は、縄とびを200回飛んでいます。20年間夫婦でウォーキングを続けた事で「夫婦の会話がある」「薬を飲まなくても元気」など心身共に健康な生活が送れています。



健康7アクション

たばこの害から身を守ろう！



K・Mさん
「家族のために、健康のために。
～10年の喫煙に終止符～」

結婚して家庭を持ったことをきっかけに自分の健康を見直し、約10年間吸っていた煙草をやめました。禁煙薬が体に合わなかったこと、食後の一服がなくなったことが辛かったですが、自身や家族の健康のために強い気持ちをもって、乗り越えました。また、禁煙ウォッチというアプリを活用し、取り組みを可視化することで禁煙成功に繋がりました。

禁煙が成功し、家族から褒められたことがとても嬉しかったです。禁煙後は、食事がおいしく感じるようになり、健康的になりました。

写真・氏名の扱いは要相談。
取材は健康推進課職員が実施。

あなたの健康のコツが、誰かの毎日のヒントになります。
広報つるがで、一緒にあなたの健康のコツをシェアしてみませんか？

○申込みについて

対 象：敦賀市内在住の方

応募方法：お電話にてご連絡ください。

お問い合わせ：敦賀市健康推進課（電話：0770-25-5311）

