

墨田区のお知らせ

NO.1819

2016年(平成28年) 5/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容  
2面 ……区功労者表彰、春の叙勲・褒章  
3・4面 ……講座・教室・催し・募集



つながる  
墨田区

# すみだ

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<http://www.city.sumida.lg.jp/>

## 健康寿命UP

平均寿命が延びる中、重要視されているのが“健康で活動的に暮らせる期間”である「健康寿命」です。毎日の生活習慣にちょっとした“<sup>プラス</sup>”を取り入れて、「健康寿命」を延ばしましょう。

[問合せ]保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514



# 作戦



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project

墨田区は、厚生労働省の「スマート・ライフ・プロジェクト」に参画しています。

### 健康寿命UPの秘訣

#### 毎日の野菜+1皿

野菜を食べることで、健康寿命UPにつながる事が分かっています。1日の野菜摂取推奨量は約350gですが、日本人の平均摂取量は約280g。あと**70g**足りません。**小鉢なら1皿、トマトなら半分程度を“+”**しましょう。



#### これで+1皿

- ▶朝食にサラダや野菜たっぷりの味噌汁・スープを!
- ▶温野菜にして食べやすく
- ▶冷凍野菜も上手に利用



#### 毎日の運動+10分

生活習慣病を予防し健康寿命をUPするためには、適度な運動を続けることが大切です。たとえ短時間の運動でも、毎日積み重ねることで大きな効果が期待できます。まずは、“**+10分間の運動**”を毎日の習慣にしましょう。

#### これで+10分

- ▶一歩手前の駅・バス停から早歩き
- ▶好きな音楽を3曲聞きながら、無理なく散歩
- ▶子どもとの遊びは屋外で



### 発進! すみだの健康寿命UP大作戦

#### 野菜大好き! 大作戦 おいしく食べて野菜摂取量UP!

- 区民の皆さんが、1日にどのくらいの野菜を食べているかを把握する、**栄養(野菜)摂取状況を調査**します。
- 野菜を**おいしく食べられるアイデア**を考え、実践します。



#### ★講演会 おいしく食べよう「野菜大好き」おいしい調理学

[とき]6月16日(木)午後2時~4時 [ところ]すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設) [テーマ]野菜をおいしく食べる料理のコツなど [対象]区内在住の方 [定員]先着20人 [入場料]無料 [申込み]事前に、イベント名・住所・氏名を電話または、ファクス、Eメールで保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514・FAX 5608-6405・☒HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ

★の催しは、6月16日(木)~19日(日)の食育イベント開催期間中に行います。食育イベントについては、本紙6月1日号に掲載します。

#### ウォーキング大好き! 大作戦 楽しく歩いて歩数UP!

- 消費カロリーや歩数が分かるだけでなく、見どころ等も満載の**楽しく歩けるウォーキングマップ**を、区民の皆さんと一緒に作ります。
- 区内を楽しく歩く仕組みを、区民の皆さん、事業者、学校、団体など、**地域全体で考え、取り組みます。**



#### ★健康寿命UP大作戦 キックオフイベント



小出義雄氏

[とき]6月17日(金)午後2時~3時半 [ところ]すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設) [内容]墨田区長によるキックオフ宣言、墨田区長と小出義雄氏(佐倉アスリート倶楽部代表)の対談など [定員]先着300人 [入場料]無料 [申込み]事前に、イベント名・住所・氏名を電話または、ファクス、Eメールで保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514・FAX 5608-6405・☒HOKE NKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ