



体重・体温測定100日チャレンジ



～年末年始を健康に過ごすためのコツ～

体重・体温測定100日チャレンジが開始して、2か月近くが経とうとしています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行も気になるころですが、生活リズムの崩れやすい年末年始は、体調や体重が安定しにくく気をつけなければいけません。今一度、年末年始を迎える前に健康になるためのポイントを押さえておきましょう。

★寝正月に注意！！ 年末年始は活動量を増やすチャンス！

年末年始は**大掃除**や**初詣**、**初売り**などからだを動かす場面がたくさんあります。寝正月で体重が増えてしまった！とならないよう日常生活のなかでできるだけ動く時間を増やしましょう。



掃除機
5分24kcal



洗濯物干し
10分41kcal



布団干し
5分27kcal



混む時間は避けて**初詣に行こう！**

竹島 八百富神社の場合

橋の長さ…387m
1周…約680m
階段…101段

※**腰や膝に痛みのある方、高血圧など持病のある方は無理をしないようにしましょう。**

★お雑煮のここに注意しよう！



- ①もちの食べ過ぎに注意！
(一般的な切り餅1個50gで**118kcal**)
- ②塩分は1杯**約2g**あるので、汁を取りすぎないようにする。
- ③かまぼこなどの練り製品は塩分を多く含むので入れすぎに注意！

★野菜をたくさん食べよう！ 一口目は野菜から！

外食やお正月料理などで、年末年始は野菜が特に不足がちになるため、いつも以上に意識して野菜を食べるようにしましょう。

体重・体温測定を継続して良い新年をお迎えください

主催：蒲郡市 企画・運営：蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

お問合せ先：蒲郡市健康推進課（保健センター） 〒443-0038蒲郡市浜町4番地

電話：0533-67-1151 FAX:0533-67-9101 Eメール：hoken@city.gamagori.lg.jp