

令和6年度  
健康づくり  
表彰

# やまぐち 元気いきいき大賞

## 受賞者が決定しました！

山口市健康づくり表彰「やまぐち元気いきいき大賞」は、優れた健康づくり活動を表彰し、その取り組みを紹介することで、市民の健康づくりの意識高揚や取り組みの促進を図るものです。

市報や市ウェブサイト、各総合支所、各地域交流センター等にチラシを設置し、募集を行いましたところ、19名の御応募をいただきました。

その後、選考委員会を開催し、全員の受賞が決定しました。



健康づくり推進キャラクター  
けんぞう

## \\ 受賞者の健康づくりの取り組みを紹介します \\

週3回ジムに通い、体力づくりに励む。地域のフォークダンス部の代表者として、明るく楽しい運営ができるよう努めている。できるだけ多くの人と関わることを健康長寿の秘訣とし、早寝早起き、バランスのよい3度の食事を心がけている。  
(S.Yさん 81歳)

毎日6,000~7,000歩歩く。週1回2時間、仲間たちと卓球を楽しむ。3食自分で調理し、欠食はしない。手作りの野菜をたっぷり入れ、肉や魚等とのバランスを考えて食べている。様々なことに興味を持ち、催し物に参加することが多い。  
(S.Sさん 83歳)

グラウンド・ゴルフ同好会のメンバーとともに、週2回グラウンド・ゴルフを楽しむ。大会が開催される際には市内外問わず積極的に参加し、自己の技術向上に努める。平日毎日1時間、妻と一緒に散歩をすることを健康長寿の秘訣としている。  
(M.Tさん 84歳)

スクワットと足指の開閉運動で一日が始まる。詩吟を趣味とし、文化祭や各行事へ参加する。月3回英会話カフェに行き、異文化交流を楽しむ。バランスのとれた食事と、自分に合った運動を無理のない範囲で継続することが健康長寿の秘訣。  
(M.Tさん 80歳)

## ＼健康づくりのポイント／

### ①適度な運動

- 日常生活の中で行う身体活動を増やしましょう。
- ・移動は、自転車や徒歩
- ・家の近くを散歩
- ・買い物で、店の中を隅々まで歩く
- ・テレビを見ながら筋トレ



### ②食事

- いろいろな栄養素をバランスよく食べることが大切です。
- 1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。

主食：エネルギーを作ります  
主菜：筋肉や血液を作ります  
副菜：身体の調子を整えます



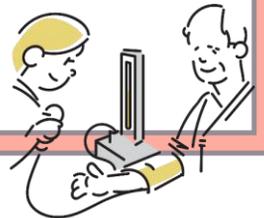
### ③質のよい睡眠

- 心身の疲労を回復する働きがあります。
- ・起床時間、就寝時間を決めて、生活リズムを整える
- ・朝起きたらカーテンを開けて、日光に当たる
- ・就寝の2～3時間前に入浴する
- ・寝る直前のカフェインが含まれる飲食物や明るい光を避ける



### ④ケンシン

- ケンシンを受けて、自分の身体の状態を知ることが大切です。
- ・かかりつけ医を持ち、病気があれば定期的に受診しましょう
- ・身体に異常がなくても、定期的にケンシンを受けましょう



### ⑤社会参加

- 人との交流は、心の元気に繋がります。
- ・地域の行事や交流会に参加
- ・趣味を持つ



無理なく、自分の生活に取り入れましょう！



問い合わせ先  
山口市健康増進課  
TEL 083-921-2666  
FAX 083-921-2672