

肥満を防ごう

- 毎日の積み重ねで健康を目指そう! ふくおか健康ポイントアプリ



▷問い合わせ 健康づくり係 (☎223 - 3533)

令和元年度の特定健診(芦屋町国民健康保険)の結果によると芦屋町の肥 満者は30.6%と福岡県平均の26.4%と比較して多く、県内ワースト2位です。 (※肥満者とは…BMI = 体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) が 25 以上の人) 肥満は高血圧、糖尿病、ひざなどの関節の痛みなどを引き起こします。









毎日の積み重ねで健康を目指そう!

■1日10分多く歩く 10 分で約 1000 歩





■なるべく階段を使う





■甘い飲み物は控える



■体重を毎日測る 記録するとより効果的





■寝る前3時間は食べない

■間食は 200kcal までにする 200kcal の目安 チョコレート(10粒) クッキー (5枚) ポテトチップス(1/2袋) 大福(1個)





差別をなくすために 第439号

芦屋町人権・同和教育研究協議会 ▷問い合わせ 社会教育係 **(☎**223 - 3546)



大切な命

芦屋小学校5年 今浪 愛梨

今、たくさんの国で新型コロナウイルスが流行って います。私の住んでいる福岡県もどんどん感せん者 がふえていき、ついに一日で千人以上になりました。

「あなたとあなたの大切な人の命を守るための行 動をとってください」と新型コロナウイルス感せん かく大防止のため、テレビや新聞で毎日のように報 道されています。三密やステイホーム、クラスター など、今まで聞いたことがない言葉が次々と出てき ました。

私にとって「大切な人の命」は家族や友だちです が、病院で働くお医者さんやかんごしさんはみんな の大切な命を守るために働いています。

大切な命だということを頭では分かっていても、自 分の行動に表すことはとてもむずかしいと思います。

新型コロナウイルスで亡くなった人は家族に見守 られることなく火そうされて、いこつになって家に 帰ってくることを知りました。亡くなった人の家族 の気持ちを考えると、とても悲しい気持ちになりま した。病院で働いているお医者さんやかんごしさん の努力をむだにしないために、大切な命を守るため に私たちに今できることは、一人ひとりが責任ある 行動をすることだと思います。みんなのためにがん ばっている人たちへの感しゃの気持ちを持つことが 大切だと思います。

私はテレビを見ていて、新型コロナウイルスの感 せんでみんながストレスを感じたり、コロナ差別の ようないじめが起きていることを知りました。消毒 をすることも大切ですが、自分がされたり言われた りしたらいやなことはしないように気をつけて生活 していきたいです。

新型コロナウイルスが終息したら、私はたくさん やりたいことがあります。一日でも早く元の生活に もどれることを信じて、みんなが笑顔でくらせる未 来に向かって行動していきたいです。

※この記事は、町内の小中学生が「人権」をテーマ に書いた作文で、提出された作文の中から芦屋町 人権・同和教育研究協議会が選考したものを掲載 しています。

歩くと貯まる ポイントアプリ!

アプリでたのしく健康習慣!

ふくおか健康ポイントアプリ

- ■毎日の歩数や体重などが記録できます! グラフ化されるので体重管理に役立ちます!
- ■歩数や、健康記録に応じてポイントが貯 まる!

貯まったポイントは 提携店で使用したり、 抽選に参加すること ができます。





ダウンロードはこちらから

(iPhone)







- ① App Store または Google Play から「ふ くおか健康ポイントアプリ」をダウンロ ードします。
- ②アプリを起動し、メッセージに従って、 ニックネーム/メールアドレス/住ん でいる市町村などを入力または選択し てください。



みんなで 健幸な町あしやを 目指しましょう!

