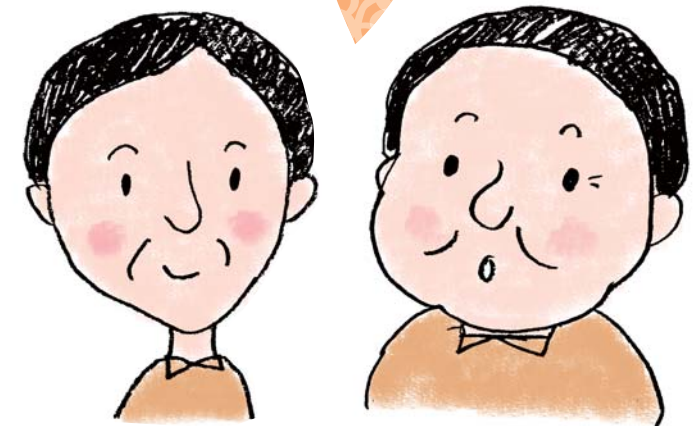


10

10年後のあなたはどっすか？

おトクなことが  
ここにある



西宮市保健所

健康づくりに関する相談窓口

- 中央保健福祉センター  
電話: 0798-35-3310 住所: 染殿町 8-3 西宮健康開発センター 内
- 鳴尾保健福祉センター  
電話: 0798-42-6630 住所: 鳴尾町 3 丁目 5-14 鳴尾支所 2 階
- 北口保健福祉センター  
電話: 0798-64-5097 住所: 北口町 1-1 アクタ西宮西館 5 階
- 塩瀬保健福祉センター  
電話: 0797-61-1766 住所: 名塩新町 1 塩瀬センター1階
- 山口保健福祉センター  
電話: 078-904-3160  
住所: 山口町下山口 4 丁目 1-8 山口センター2 階
- 西宮市保健所健康増進課  
電話: 0798-26-3667 住所: 江上町 3-26



西宮市保健所  
ホームページ

編集・発行 西宮市保健所  
〒662-0855 西宮市江上町3-26  
電話 (0798) 26-3667 FAX (0798) 33-1174  
URL <http://www.nishi.or.jp>

新・にしのみや健康づくり21(第2次) 中間見直し版  
～のぼそう!みんなの健康寿命～

みんなの健康づくりを応援する計画を策定しました。  
できることから取り組んでみましょう。

40代、50代、60代  
結局どうすれば  
いいの？

40代 | 色々な病気がリアルに?  
健(検)診でチェック

- 基礎代謝が落ちてお腹まわりに脂肪がつきやすく、痩せにくくなってきます。また、糖尿病などの生活習慣病の発症が増加します。毎年、会社や市の健(検)診を受診し、身体をチェックしましょう。

50代 | 寿命が決まる?  
生活習慣を変える  
タイミングは今!

- 60代以降の生活習慣病の発症は50代の過ごし方が大きく影響します。より健康的な60代を迎えるために、50代のうちから生活習慣の改善に取り組みましょう。

60代 | まだまだ若い。  
自分らしく「いきいき」と

- アクティブに動くことが健康と老化予防につながります。
- 仕事をリタイヤした人も忘れずに健(検)診の受診を。また、60代が「がん」死亡率のピーク。がん検診も受診しましょう。

# 1.

## 食べ過ぎが 気になる時は 「引き算」で

- 今の食事から摂取カロリーを「引く」考え方で食べすぎをコントロール。
- 摂取カロリーを1日約240kcal減らせば、1ヶ月で1kg痩せることができます。  
(個人差があります)

### 引き算ダイエット 例

スナック菓子1袋(約500kcal)

▶ 半分の量に(約250kcal)



コーラ500ml(約200kcal)

▶ お茶に(0kcal)



プリン(約150kcal)

▶ コーヒーゼリーに(約50kcal)



クロワッサン(約180kcal)

▶ ロールパンに(約80kcal)



詳細は  
こちら

引き算ダイエット



# 2.

## お酒を 飲むなら ほどほどに

週2日は  
休肝日を

### 目安は1日にこれくらい



ビールの場合  
500ml 1缶



焼酎の場合  
100ml  
コップ半分



酎ハイの場合  
350ml 1缶



日本酒の場合  
180ml 1合



ワインの場合  
200ml  
小グラス2杯



ウイスキーの場合  
60ml  
ダブル1杯

### お酒のルール

- 飲めない人には無理にすすめない
- 未成年には飲ませない

# 3.

## けんしんは 自分の身体を 知るチャンス

### 特定健診でチェック (対象40歳~74歳)

- 西宮市国民健康保険に加入の方は、市から受診券(無料)が送付されます。
- お勤めの方(被扶養者を含む)は、加入している健康保険にお問い合わせください。

40歳から  
がん検診

### がん検診でチェック

- 市は40歳以上の方を対象に「肺がん」「胃がん」「大腸がん」検診、女性対象に「子宮頸がん(20歳以上)」「乳がん」検診を実施しています。
- 胃、肺、大腸がん検診の場合、最大約17,000円の助成(※H29年度実績)

WEBで検索

西宮市けんしん

検索

詳細は市政ニュース・ホームページをご確認ください。