

# 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

9月は健康増進普及月間です。

健康増進普及月間とは「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」を統一標語として健康づくりの実践を促進するため、平成25年9月1日（日）から30日（月）までの1か月間を健康増進普及月間とし、種々の行事等を全国的に実施するものです。

## 1に運動

日常動作で生活改善！

日常生活に“毎日プラス10分”運動を追加しましょう。

例えば、通勤時に10分。お散歩に10分。

無理のない程度に生活に取り入れましょう



## 2に食事

野菜で健康生活！ お野菜料理を“毎日プラス1皿”しましょう。  
日本人の平均野菜接種量は1日に約280g。推奨量350gにあと70g（トマトなら半分程度）足りません。  
意識して美味しく野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づきます。

朝食は1日のエネルギー源！ いい1日を過ごすためにも朝食をとるようにしましょう

## しっかり禁煙

受動喫煙のない健康社会！ “たばこの煙をマイナス”

たばこを吸わないことは健康の大前提。日本人が命を落とす原因の第1位がタバコです。周囲のタバコの煙を吸うことでも肺がんや心臓病にかかりやすくなります。

禁煙はもとより受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。

