宮崎県健康づくり協会の健康づくり 「ちょいトレ編」

最近体重計の数字を見て、びっくりしていませんか？まさかの「お正月太り」。そんなときに決心するのが「ダイエット」。せめて、お正月太りだけでもリセットしたい……！

そんなあなたに今回は、協会職員が隙間時間を使って取り組んでいる「ちょいトレ」を紹介します。あなたも、「できそう」と思ったらぜひ生活の隙間時間に取り入れてみませんか？

令和３年の健康をスタートしましょう。

仕事前に

毎日3回の
歯磨きの時間に
**「スクワットと
かかと上げをする」**と
決めています。
もう生活の一部に
なっています。

仕事中に

座りすぎ防止のため9時と15時に
みんなでラジオ体操。
みんなと一緒にすることで、
もう1年以上継続できています。

お昼休みに

血糖値が気になりだしたので昼食後、
晴れた日は**職場周りを15分歩きます。**
雨の日は、**5階まで階段を4往復**しています。

仕事終わりに

仕事終わりに
**スローステップと
スロージョギング**を**40分**
行っています。
天気を気にせず毎日
続けられます。
ウォーキングより効果が
高いんですよ。

サンテクイズ

脳梗塞の早期発見のための FAST チェックでは、顔のゆがみや片腕が下がる、ろれつが回らないなどの症状と、その症状が出た○○をチェックしておくことが大切です。○○に入るのは次のうちどれでしょう？

- **A** 場所
- **B** 時刻
- **C** 体温
- **D** 気温

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で7名の方に図書カード500円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォームまたはハガキにてご応募ください。個人情報につきましてはプレゼントの発送のみ使用いたします。

必要事項

①サンテクイズの答え
②年齢
③お名前
④郵便番号、住所
⑤サンテの感想、ご意見など

前回のサンテクイズの答え　D. 第二の脳　でした！

応募締切　令和3年3月26日（金）当日消印有効

当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。

応募フォームはコチラ

応募先

〒880-0032　宮崎市霧島 1-1-2
宮崎県健康づくり協会　「サンテ宮崎」編集 係