

2021年  
12/1開始!

永山にお住まいの方対象

先着200名様に  
景品が当たります

# 永山健康マイレージ事業

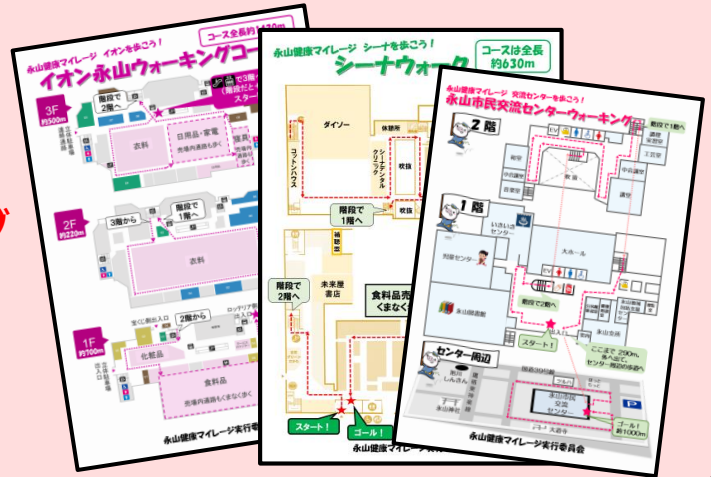
## 健康づくりに挑戦してみよう!

健康長寿のための3つの柱は"栄養・身体活動・社会参加"  
高齢期だけでなく、若い頃からの運動習慣・食習慣・食べるための  
おくちのお手入れ習慣が大切です。永山健康マイレージでこの3つ  
の習慣に取り組んでみませんか?  
ご家族、ご友人もお誘いいただき、コロナの時だからこそ、  
人とのつながりを持って健康づくりに取り組みましょう。



### 取り組み① 動く (週2回以上の運動をめざしましょう)

- イオン永山店・シーナ店・永山市民交流センターのウォーキングコースを歩きましょう!(ウォーキングマップは各店舗にあります)
- お出かけが難しい方もおうちで体操しましょう。
- 散歩、ラジオ体操もOK!




### 取り組み② 食べる



- 栄養のチラシの1日にとりたい食品をできるだけ食べましょう(イオン永山店・シーナ店には旭川大学短期大学部の学生さん作ったレシピと、栄養のチラシもあります)
- 3食しっかり食べましょう

### 取り組み③ おくち



- 毎日朝晩、歯みがきしましょう 
- おしゃべりや、おくちの体操をしましょう

取り組みの記録は、うら面の取り組みカレンダーにお願いします

永山健康マイレージ実行委員会 ☎40-2323

(永山地域包括支援センター)