

● 健康のためにやっていること

食事

当たり前ですが、塩分控えめ、糖控えめで料理するをモットーにしています。ご飯は生協の十五穀米を必ず入れて炊きます。(輪之内町 たんぼぼさん)



おいしい雑穀 十五穀
200g (20g (2合用) ×10)

本体価格 460円
税込価格 496円
次回予定 1月3週

炭酸ジュースが大好きだったけれど、糖分が気になり今年の夏から炭酸水生活にしました。今は慣れ、あれだけ好きだった甘い炭酸ジュースは飲みたくなくなり、炭酸水で十分になりました。(美濃加茂市 りんごさん)

ただの炭酸水 (デザインボトル)
500ml

本体価格 90円
税込価格 97円
次回予定 1月3週



家事のついで

パスタのゆで時間などに、台所でつま先立ちしたりしています。スポーツは苦手なのでほんとに小さい事ですが。(笠松町 ハチ★さん)

掃除機をかける時、肩甲骨までしっかり動くよう腕を使って掃除をしています。(高山市 ゆうママさん)

食器洗いの時、シンクにもたれないで腹筋に力を入れてきちんと立つ。お皿を拭く時につま先立ちになる。洗濯機から洗濯物を出し入れする時に、中腰で膝を曲げたスクワットの姿勢でやる、ということをしています。(大垣市 ちーももさん)



なるべく掃除機だけに頼らず雑巾を使って床を拭くと知らず知らずのうちに全身運動になってよいです。(神戸町 ポキナちゃんさん)

早食いはやめて、よく噛んで1口20~30回噛んで食べる。よく噛むと満腹感を感じられます。(垂井町 おらうーたんさん)

なるべく「だし汁」+不足の塩の味付けにしています。まず野菜などを「だし」ベースで味付けして、味をみて塩が不足している分だけ付け足します。(土岐市 忠太郎さん)

その他

スーパーなどに車で行く時には駐車場わざわざお店の入り口から遠いところに置いて歩く距離を長くするように意識しています。(高山市 きりっこさん)

バランスボールにのっています。3歳&10ヶ月のふたりの子どもと一緒に乗ることもあります。振動が気持ちいいらしく、寝かしつけもできちゃいます。パパでも楽に寝かしつけできるみたいで、重宝しています!!(羽島市 あっちゃんさん)

● やってみたいけど続かなかったこと

雨の日でも室内で出来る運動をと思い、昇降台を買ったのですが、やはり外をウォーキングの方が気持ちよく、結局物置台になっています。(関市 ミナモさん)

トランポリン。やろうとすると犬にうるさいという顔をされ、テレビを見てる人からも聞こえないと怒られ…すぐにやらなくなってしまいました。(中津川市 アリスさん)

カルシウム剤、ビタミン剤、いつも賞味期限切れになります。(多治見市 MIDORIさん)

● 健康寿命とは

WHOが提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間です。日本ではこの寝たきりの期間が欧米各国と比べても長いとされています。

※ 出典: 健康寿命 e-ヘルスネット
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-031.html
厚生労働省 (2020)



● 岐阜県が進める「健康増進計画」!

岐阜県では、健康寿命と平均寿命の差をなくすため、健康づくりにつながる6つの生活習慣を掲げています。

運動

習慣的に運動する成人を増やす!

現状	目標
男性 23.0%	男性 36.0%
女性 17.8%	女性 33.0%

習慣的に運動する成人

まずは意識して 毎日10分速歩き!

食生活・栄養

1日の野菜摂取量を増やす!

現状	目標
267g 70g 不足	350g 以上

1日の野菜摂取量

続けよう たっぷり野菜 しっかり減塩

休養・こころの健康

こころの不調には 早めの相談・受診

たばこ

たばこを吸わない人や 未成年、妊婦を たばこの煙から守る

アルコール

多量飲酒をしない 飲酒習慣の定着

歯・口腔の健康

定期的な 歯科検診で 歯・口腔から 全身の健康につながる!

※ 出典: 岐阜県健康増進計画「第3次ヘルスプランぎふ21」(平成31年1月)より

組合員に聞きました

健康を意識して 行っていることはありますか?

いいえ	8%
はい	92%

クローズアップ
わたしの逸品

平均寿命が延び、人生100年時代とも言われる昨今。長い人生、いつまでも元気に過ごすために健康長寿を目指しませんか? 組合員が健康のためにしていること、工夫をご紹介します。

コツコツ続けて健康長寿を目指す! みんなのプチ健康術



コープぎふはSDGsの 実現に向けて取り組みます。

自宅で

動画で



自宅で過ごす時間が増え、生活のメリハリがなくなったり、体を動かす機会が減ったりしていませんか? 今年の「おとなの健康大学」は、動画でセミナーを開催。3名の講師に、健康でイキイキと過ごすためのヒントを教えてください。

毎週火曜日更新

FMぎふで「おとなの健康大学セミナー」放送中。 毎週日曜日あさ8時55分~



運動編
「暮らしに役立つ 頑張らない運動術!」



健康運動指導士 岩木博美 先生

生活習慣編
あなたの「もの忘れ」・親の「もの忘れ」 「みんなの認知症予防」



おくむらメモリークリニック 院長 奥村歩 先生

食生活編
「健康で愉しくすごそう! 食選術」



管理栄養士 馬場美穂 先生

おとなの健康大学冊子プレゼント!

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、2020年度予定していたセミナーをすべて中止としました。セミナー参加者にお渡しする予定の冊子を、ご希望の組合員さんに無料でプレゼントします! 外出する機会が少なくなった今、自宅で気軽に健康づくりをしませんか?

詳しくは配達担当者やステーション職員、ご利用の支所・店舗にお問い合わせください。(1月4日より受付いたします)



限定500冊

お問い合わせ先
コープぎふ経営企画部
TEL 058-370-6875
9:00~17:00 (土・日曜休み)