

# 【健康づくりリーフレット】自分にあった運動を続けて健康な毎日を送りましょう。

作成：野田健康づくり協議会[事務局：千葉県野田健康福祉センター]

▼ ウォーキングコース紹介 詳細は『ふさのくに歩いて健康まっぷ』で検索！

## いちいのコース

所要時間 1時間48分  
歩数 12,646歩  
約 5.4km



見どころスポット

いちいのホールには近代将棋界の父、13世名人関根金次郎記念館が常設されています。

季節の花々の他に野菜の緑や庭木の紅葉など季節感が楽しめます。歩道も整備されているので安心して歩けるコースです。



## 野田市食生活改善推進員



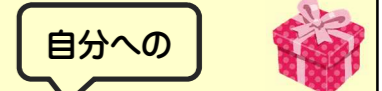
スタート		
約32分	<b>1 関宿中央公民館</b>	約1.6km
約6分	<b>2 上新宿弁天様</b>	約0.3km
約36分	<b>3 鴻の巣バス亭</b>	約1.8km
約26分	<b>4 関宿中央ターミナル</b>	約1.3km
約8分	<b>5 日枝神社</b>	約0.4km
	<b>6 関宿中央公民館</b>	
ゴール		

### 健康セミナーに参加してみませんか？

(当協議会主催)  
【テーマ】野田の野菜を  
おいしく食べよう  
【日時】平成29年12月7日(木)  
午後1時30分～3時(受付1時～)  
【会場】野田中央公民館講堂  
(野田市文化会館の隣)  
【講師】JAちば東葛 野田地区経済センター  
千葉県調理師会 野田支部  
【申込み先】事務局 野田健康福祉センター  
☎04-7124-8155  
FAX04-7124-2878



### 特定健診はお済みですか？



特定健康診査を受けましょう ～健診は年に1度のプレゼント～

野田市の医療費の多くは、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病で占められていることを皆様ご存知ですか？

年に一度は健診を受け、この生活習慣病の「芽」を早期に発見し、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。特定健診はご加入の保険者で実施しています。詳しくは各保険者にお問い合わせください。

なお、野田市国民健康保険にご加入の方には受診券を送付し、7月1日～10月31日まで市内指定医療機関にて健診を実施しております。



### 禁煙についてかんがえてみませんか？

タバコには約4000種類もの化学物質が入っており、発がん性物質は60種類も入っています。私たちが口に入れるものの中で唯一規制がないものです。

「体に悪いことはわかっている、周囲の人に迷惑なのもわかっている、いつかはやめられたらいいな」と言いながらも吸ってしまうのはニコチン依存症という病気だからです。風邪をひいたときと同じように、禁煙外来を受診して早く治すことができます。



### 禁煙すると…

禁煙後数時間で…吐く息の一酸化炭素の量がタバコを吸わない人と同じくらいになります。

たった数日で…味覚・嗅覚が戻り、ご飯がおいしくなります。

1～2ヶ月で…咳や痰が改善します。

1年間で…肺機能が改善し、健康に戻ってきます。

### たばこ代を貯金すると…

1週間…3150円 豪華なランチが食べられます！

1ヶ月…1万3500円 温泉1泊旅行(まだ1人分)、妻にバラの花束60本！！

6ヶ月…8万1000円 かなり高価な炊飯器が買えます！  
おいしいご飯は家族の幸せ！

1年…16万2000円 大型冷蔵庫が買えます！

5年…約80万円 家族4人でハワイ旅行！思い出づくり！！

10年…約160万円 軽自動車を買える！！！！

(お金は1日20本・1箱450円計算)



禁煙はあなたの体にとって今すぐできる最も大切な行動です。