

# みんなで減らそう食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。食品ロスは、私たちの生活に欠かせない「食べること」に、大きく関わります。「もったいない」の気持ちで、今日から減らそう、食品ロス！

## 食べられるのにもったいない

国内で発生している食品ロス量は、年間約 523 万トン！  
この 523 万トンのうち、約半分は私たちの家庭から発生しています。  
その理由は・・・

- 買いすぎ** 調理で使い切れずに捨てられています。
- 期限切れ** 賞味期限や消費期限が切れて捨てられています。
- 調理くずのうち可食部** 調理のときに食べられる部分が捨てられています。
- 食べ残し** 食べ切れずに捨てられています。

残さず食べよう！

## ～ おうち編 ～

家庭での食品ロスを減らすための取り組みです。  
毎月、家族みんなで意識しよう！

毎月 **30** 日は **冷蔵庫クリーンアップデー**  
冷蔵庫内の期限の近いものや野菜・肉等の傷みやすいものを積極的に料理して、冷蔵庫内を整頓しましょう。

毎月 **10** 日は **もったいないクッキングデー**  
捨ててしまいがちな野菜の茎や皮まで使った調理や、余りがちな食品をリメイクしていただく『もったいないクッキング』を実践しましょう。



## 今日からできること

- ✓ 家に残っている食品を確認！**買いすぎないように**しましょう。ばら売りや少量パックを活用して**使い切れる量**を買いましょう。**賞味期限と消費期限**の意味を理解して買い物をしましょう。傷みやすい食品は**早めに**使い切りましょう。今まで捨てていた野菜の**茎や皮**などを使って料理しましょう。
- 食べ切れなかった料理は適切に保存して**早めに**食べましょう。

## 30・10 運動

## ～ おそと編 ～

会食や宴会での食品ロスを減らすための取り組みです。  
将来、宴会をするときにやってみよう！

1. 注文時には**おいしく食べきれる量**を注文しましょう。
2. 乾杯後 **30** 分間は、席を立たず料理を楽しみましょう。
3. お開き前 **10** 分間は、自分の席で再度料理を楽しみましょう。



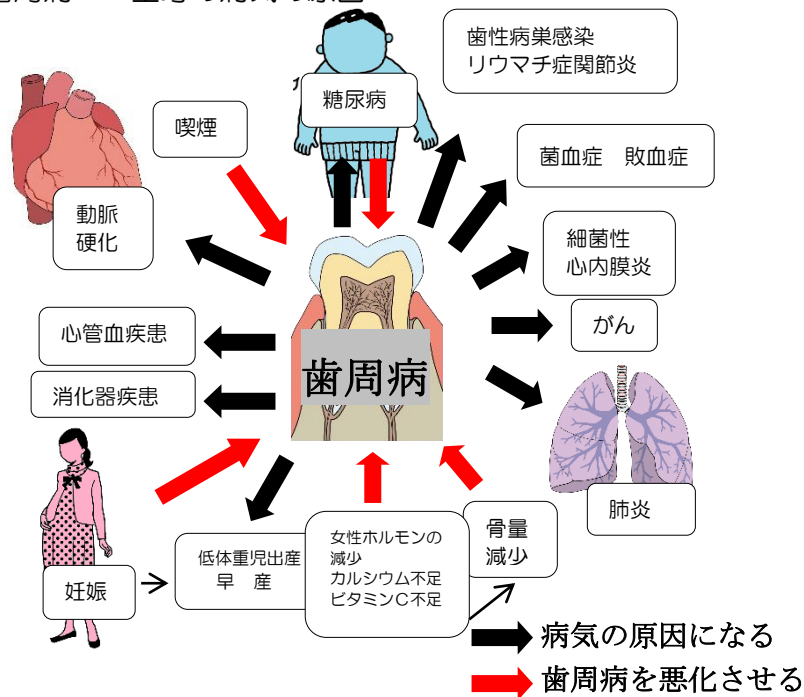
# お口の健康を保ちましょう！

おいしく食事をするために、お口の健康は重要です。

また、歯周病は万病のもと！なんと50歳以上の8割が歯周病。まずは定期的に歯科健診を受けましょう！！

## ★歯周病と全身疾患との関係

歯周病 ⇔ 全身の病気の原因



## ★こんな症状があったら ぜひ受診を！

- ◇歯ぐきから血が出る、口臭が気になる。
- ◇食べ物がはさまる、かたいものがかみにくい。
- ◇朝起きたとき口の中がネバネバする・・・

## ★歯科相談のお知らせ

松本市の保健センターでは、歯みがきの方法、<sup>こえん</sup>誤嚥予防のためのケアなどのご相談を歯科衛生士がお受けします。日程はお問い合わせください。



お問い合わせ先

南部保健センター	27-3455	中央保健センター	39-1119
北部保健センター	38-7677	西部保健センター	92-8001

# 楽しく体を動かしましょう！【歩行編】

メタボやロコモ、寝たきりの予防のためにも「身体を動かす」ことは大切です。  
今より1日に10～15分、体を動かす時間を多くしましょう。合言葉は「+10（プラス・テン）」

★「市民歩こう運動」を推進しています ～ずく出せ 足出せ 歩き出せ～

◇松本市では、健康づくりのために日常生活に歩くことを積極的に取り入れた「市民歩こう運動」を進めています。

◇歩くことの効果

- ・気持ちが前向きになる
- ・認知症予防にもなる
- ・肩こりの解消
- ・免疫力の向上
- ・生活習慣病予防・改善
- ・便秘解消

歩こう松本！  
心も体も健康に！



◇市内35地区には、各地区の特色あるウォーキングマップが作られています。ご活用ください。

松本市のホームページからダウンロードできます。➡



◇詳しくは、健康づくり課（34-3217）へ

★歩くときのワンポイント

歩く前後にストレッチ、水分補給を忘れずに！

肩の力を抜き、腕を後ろに振る。  
※手をパーにすると力が抜けます。



少し大股で歩くと消費量アップ！  
※プラス10cmの気持ちで。  
（腰を痛めないように無理がない範囲で）

# 楽しく体を動かしましょう！【体操編】

メタボ予防・ロコモ予防のためにも腹筋や足などの筋肉をつけることが大切！まとまった時間がとりづらい場合は、テレビをみている時などちょっとした合間に少しずつでもチャレンジ！

◎まずは10回から挑戦し、少しずつ回数を増やしていきましょう♪♪

## ★腹筋に効く!!



- 1 片方の膝をできるだけ高くあげます。
- 2 同時に体を曲げます。  
→おへそを見て、おなかに力を入れましょう！
- 3 体と足を元に戻します。



- 1 両足を開いて椅子に座ります。
- 2 左の肘と右の膝を体の前でくっつけるように近づけます。
- 3 もとに戻します。
- 4 反対側の肘と膝を同じように近づけます。

## ★太ももに効く!!



- 1 椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を手前にそらします。
- 2 約5秒止めます。

松本市 YouTube チャンネルで、  
自宅で簡単にできる  
筋力トレーニングを配信中！



# 大切な体をチェック！

松本市では、市民の方のがん検診等の補助を行っています。定期的に検診を受け大切な体をケアしましょう。

## ★人間ドックのご案内(松本市立病院)

### ◇人間ドックの種類

- 日帰り 人間ドック
- 1泊2日 人間ドック
- アクティブドック (1泊2日)  
人間ドック検査とセットで、
  - ・からだアセスメント(運動・食事療法)
  - ・宿泊(梓水苑)
- 日帰り脳ドック

### ◇ご予約・お問い合わせ

松本市立病院 健康管理室

電話：92-7106(直通)※受付時間 平日 10時～17時

### ◇その他

- 他病院の情報はそれぞれお問い合わせください。
- 料金 各種お問い合わせください。  
※人間ドック検査料金は助成対象となる場合がありますので、詳細については加入している保険組合へご確認ください。

## ★がん検診を受けましょう！

◇20歳以上の女性のみなさん・・・子宮頸がん検診

◇30歳以上の市民のみなさん・・・胃がん、大腸がん検診、  
女性：乳がん(超音波)検診

◇40歳以上の市民のみなさん・・・肺がん検診

女性：乳がん(マンモグラフィ検診)

◇50歳以上の男性が受けられるもの・・・前立腺がん検診

お問い合わせ先：健康づくり課 34-3217

## ★健康相談のお知らせ

松本市の保健センターでは、保健師による健康相談を常時行っています。「ちょっと血圧が測りたい」、「健診結果の見方について確認したい」、など無料ですのでお気軽にご相談ください。終日予約制です。時間等は右ページの相談機関をご覧ください。





# こころの健康





こころの健康には、「日常生活習慣を整えること」や「ストレスと上手に付き合うこと」が大切です。

生活リズムを整え、昼間に適度な運動をすることは、良い睡眠にもつながります。読書や旅行などの趣味や好きなことに打ち込んだり、家庭菜園やボランティア活動など新しいことにチャレンジしてみると新たな発見もあるかもしれません。

心が疲れたときには、ゆったりした時間を持ち、だれかに話してみるのがお勧めです。相談機関等をご紹介します。

## 相談機関の紹介（松本市）

相談内容	名称	電話番号	受付時間
体や心のことで 相談したい時	健康づくり課	34-3217	平日
	南部保健センター	27-3455	9時～12時
	北部保健センター	38-7677	13時～17時
	中央保健センター	39-1119	(来所相談は事前に予約ください)
	西部保健センター	92-8001	
死にたいくらい つらい気持ちに なった時	自殺予防専用相談 「いのちのきずな 松本」	34-3600	平日 9時～ 17時15分
身近な相談窓口	松本市の相談窓口 一覧		

## 快眠のポイント

### 睡眠時間にこだわらない

睡眠は個人差がありますが、一般的に年齢を重ねるにつれ、睡眠時間が短くなる傾向にあります。20歳代に比べて、65歳では必要な睡眠時間が約1時間少なくなるといわれています。

日中眠気で困ることがなければ、自分にあった睡眠時間がとれていると考えて良いでしょう。

### 眠くなってから寝床に就く

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、ますます眠れなくなります。眠ったら寝床に就くようにしましょう。

### 昼寝は、午後3時まで20～30分程度を目安に

昼寝し過ぎると、夜の睡眠に影響を及ぼすことがあります。昼寝の時間帯・長さは、ご注意ください。