

5月31日は世界禁煙デー 大切な人のため 自分のため

今こそ「禁煙」考えてみませんか？

1

喫煙は百害あって一利なし

喫煙ががんの原因となることは、よく知られています。しかし、このほかにも...

- 狭心症、心筋梗塞、脳卒中など循環器の病気や、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など呼吸器の病気の原因にもなります。
 - 新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子にも挙げられています。
- 禁煙することで、こうした疾患リスクが年数とともに確実に低下します。

2

今からタバコのない人生を！

なかなかタバコがやめられない方は、身近な医療機関（禁煙外来）で相談してみる方法もあります。禁煙治療には健康保険が適用されます。

医療機関一覧↓



禁煙は、いつ始めても遅くありません！

職場で
体を動かそう！

Fit ネス Biz*

※Fit ネス Bizって？
「職場と私にFitする健康づくり」を合言葉に、職場で体を動かすことを目指す取り組み



今年度も実施中！
2022年4月1日（金）からスタート!!

- 対象者：小学生以上の香川県民の方
進め方：①アプリをダウンロードする
②プロフィールや毎日取り組む「マイチャレ（目標）」を決めて入力する
③健康ポイントを貯める
（スマートフォンがない人は記録シートをホームページからダウンロードできます）

コロナ禍の運動不足の解消に、「マイチャレかがわ!」を活用しませんか？
歩いて健康ポイントを貯めると素敵なサービスや景品をもらうことができます。

早めに取り組めばチャンスが増える！

アプリ版も！
ダウンロードは
こちら！



詳しい情報は マイチャレかがわ 検索

管理栄養士の
簡単レシピ



忙しい日のボリュームごはん

『豚肉のベジフルソテー』

【1人分】
エネルギー：418kcal たんぱく質：25g 脂質：25g
炭水化物：29g 食塩相当量：1.4g カルシウム：70mg

- ▼材料(1人分)
- ・豚ロース 1枚
 - ・玉ねぎ 1/2 個
 - ・しめじ 1/2 パック
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・サニーレタス 1枚、きゅうり 1/5本、ミニトマト 2個
- 合わせ調味料
- ・野菜ジュース 100ml
 - ・中濃ソース 大さじ1
 - ・おろしにんにく 小さじ1
 - ・上白糖 小さじ1

- ▼作り方
- ① 豚肉、玉ねぎ、しめじを食べやすい大きさに切る。
 - ② フライパンに油を熱して、①を入れて炒める。
 - ③ 火が通ったら、合わせ調味料を回し入れ、手早く混ぜ合わせる。