

普段の生活に

健康づくりを ^{プラスワン} + 1 してみませんか？

厚生労働省では、9月を「食生活改善普及運動月間」と定めています。

①<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>

令和5年度は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとしています。

また、島根県では9月を「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」とし、職場を中心とした取組を展開しています。

②[R5challenge.pdf \(shimane.lg.jp\)](#)

雲南保健所「職場等で健康にいいことやってみよう大作線！」掲載ページ

③

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan_hoken/kenoutyoujyu/cyarennziibennto.html

奥出雲町では事業所むけに働き世代の健康づくり事業のサポートをしています。

④申込みはこちらから ↓

<https://www.town.okuizumo.shimane.jp/www/contents/1592798570970/index.html>

[tps://www.town.okuizumo.shimane.jp/www/contents/1592798570970/index.html](https://www.town.okuizumo.shimane.jp/www/contents/1592798570970/index.html)

+ 1 (プラスワン) の健康づくりとは、 普段の健康づくりの取組が人それぞれあ
る中で、自分に合った健康づくりを「**もう1つプラス**」して取り組むことです。

①～④から選んで9月の1か月間だけでも何かに取組んでみてはいかがでしょうか
う。

(+ 1の取組例)

★食事に関する「+ 1」

- ・減塩食品を取り入れる
- ・しょう油は、「かける」よりも「つける」
- ・1日の食事で、野菜を1皿増やしてみる（サラダを足す、野菜が多めのお弁当を選んでみるなど）
- ・栄養成分表示を確認して、食べ方を工夫する（まずは塩分がどれくらい入っているかチェック！）

(出典：島根県 HP より抜粋)