

目標の
参考にしよう!



バランスのよい食事にする!

低カロリー・バランス食レシピ

バランスのとれたレシピと健康に役立つ食生活のポイントを紹介!



低カロリー・バランス食 伊勢市 検索

レシピ設置場所
中央保健センター・総合支所・子育て支援センター・市内スーパーなど

まずは30日
チャレンジ!



いつもより1,000歩多く歩く

伊勢のまちを楽しくウォーキング



健康増進効果を検証した市内のウォーキングコースマップや歩き方のポイント、記録マップなどを掲載!



伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索



いせし健康体操をする

約3分!
意識して体を動かそう
スキマ時間にいせし健康体操



伊勢市作成のオリジナル体操を動画で配信。基本立位編・基本座位編・ラテンバージョンの中から体調や体力に合わせてやってみよう!



いせし健康体操 検索

毎日の日課に...

伊勢市行政チャンネル(123ch)で放送中
10時・15時・20時~(10分程度)
※議会放送や特別番組放送時を除く



アルコールを1缶減らす
禁煙する
自分なりのストレス解消法を実践する
など



健康づくりの取り組みに
活用しよう!

年に1度は受けよう!
健康診査・がん検診



健診 伊勢市 検索

参加しよう!
健康づくりの講座など



健康づくり 伊勢市 検索

