



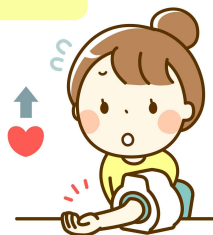
薫風の候



日中は穏やかで過ごしやすい季節となりましたが、朝夕は肌寒い日もあるので、体調に気を付けてお過ごしください。

### 5月17日は『高血圧の日』

高血圧は、脳卒中や心臓病など、命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧は初期には自覚症状がないため、「サイレント・キラー」とも呼ばれています。少しでも血圧に不安を感じた場合は医師に相談しましょう。



コツを紹介！



高血圧予防の一つに、減塩があります！



麺類の汁は残す	全部残すと2~3g減塩できる
具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
外食や加工食品、塩干物を控える	目に見えない食塩が多く含まれている。

令和8年  
5月号

発行・  
問い合わせ先  
生駒市  
地域包括ケア推進課  
0743-74-1111  
(代表)

#### 今月のクイズ

5月上旬に摘まれたお茶は何と呼ばれるでしょうか？

- ①阜月茶
- ②新茶
- ③二番茶

答えは裏面に！



令和8年  
6月

# 毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。

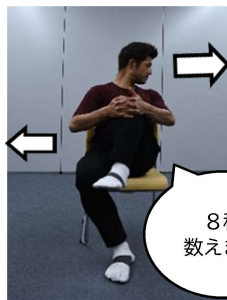
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
7	8	9	10	11	12	13
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
14	15	16	17	18	19	20
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
21	22	23	24	25	26	27
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
28	29	30	 <p>今月のクイズの答え 正解は… ②新茶</p>			
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩				

今月の体操

おしりの  
外側を伸ばす  
ストレッチ



右膝を立てて  
胸にぐっと  
近づけます



視線を右に、  
膝を左のわきに  
寄せます



反対側も  
同じように  
行いましょう

8秒  
数えます

**！注意！**

膝や膝関節、  
腰が悪い方は、  
絶対に行わない  
でください。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。