

目標の  
参考にしよう!



野菜をもう一皿分多く食べる!

### 季節の野菜レシピ動画

栄養たっぷりの季節野菜を使った料理の作り方を動画で配信しています。料理初心者にもおすすめ!



季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索



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  
禁煙日にする

自分なりのストレス解消法を実践する

など



伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索

健康づくりの取り組みに  
活用しよう!

楽しく  
続けられることを!

年に1度は受けよう!  
健康診査・がん検診

詳しくは  
こちら!



健診 伊勢市 検索

参加しよう!  
健康づくりの講座など

詳しくは  
こちら!



健康づくり 伊勢市 検索

登録して健康づくり情報をゲット!  
市公式LINE友達登録

「健康づくり」を受信  
設定すると健康づくり  
情報が配信されます。

