

7月

「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ強化月間」です！

竜王町では、りゅうおう健康ベジ7チャレンジにちなんで、7月を「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ強化月間」と定めて、健康づくりへの関心を高め、何か1つでも取り組んでいただけるよう、重点的に啓発を行っています。この機会に、気になっていた健康状態や生活習慣を見直してみませんか？

「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」とは

竜王町の健康課題である糖尿病や高血圧症などの予防のために、りゅうおう健康プランに基づいた健康づくりを「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ(通称:ベジチャレ)」と総称し、以下の取り組みを行っています。

いきいき竜王 みんなでめざそう 未来のための健康づくり

野菜350g
摂取の推進



7つの分野の健康づくり

1. 健診受診
2. 栄養・食生活
3. 運動・身体活動
4. 歯と口腔
5. たばこ
6. アルコール
7. 休養・こころ



塩分7g未満

厳密に言うと塩分摂取量は以下の通りです。
・男性:7.5g未満
・女性:6.5g未満
・高血圧者:6g未満
(日本人の食事摂取基準(2020年版))

「ベジチャレチェックリスト」を活用ください！

「ベジチャレチェックリスト」では、健康づくりの7つの分野で取り組むことが望ましいポイントをまとめています。1年に1回、生活習慣をチェックしてみましょう。1年後には7つのうち5個以上のチェックがつけられるよう、今日から取り組みましょう！

ベジチャレチェックリストの
ダウンロードはこちらから



※保健センターで印刷版をお渡しすることもできます。

1回30分以上の
運動を週2回以上
していますか？

7つの分野	チェック項目	達成状況
健診受診	健康診断(16歳以上)を受けていますか？	
栄養・食生活	野菜を食べていますか？	
運動・身体活動	体を動かして遊んでいますか？	
歯と口腔	歯を磨いていますか？	
たばこ	たばこの煙を吸っていませんか？	
アルコール	お酒を飲んでいますか？	
休養・こころ	十分な休息をとっていますか？	

バランスの良い
朝ごはんを食べて
いますか？

睡眠で十分に
休養がとれて
いますか？

生活習慣改善に役立つ！こんな場もあります

●栄養相談 要予約

ご自身やご家族の食事内容を見直すポイントなど、管理栄養士がアドバイスします。

【日 時】7月16日⑧ 9:00～11:30

※日程は調整可能です。ご連絡ください。

【場 所】竜王町保健センター

【参加費】無料

●運動教室(主催:竜王町健康推進協議会)

気軽にできる楽しい運動を教えます。事前予約不要ですので、当日、お気軽にご参加ください。

【日 時】7月25日⑨ 10:00～11:30(受付 9:45～)

【場 所】竜王町保健センター 集団健診室

※2か月に1回(奇数月)に開催
※講師・場所・時間が回により異なります。

【参加費】無料

【持ち物】ヨガマット(あれば)またはバスタオル・運動ができる服装・飲み物



年間予定はこちら



分散していた窓口を集約します！

庁舎本館1階がハートフルなフロアに リニューアルされました！！

令和7年7月28日⑨から庁舎本館1階で業務開始

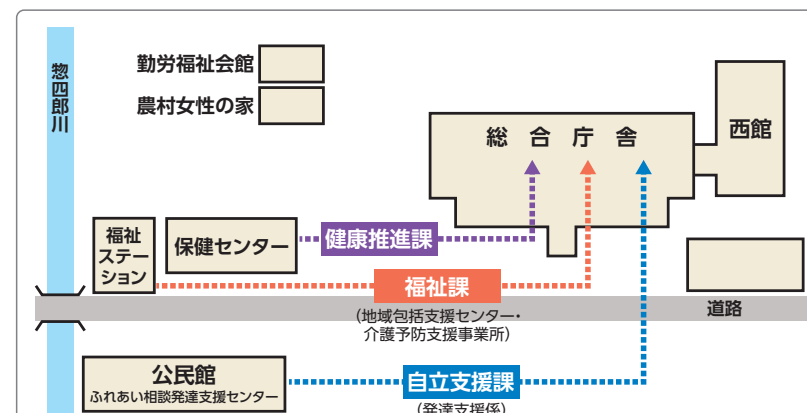
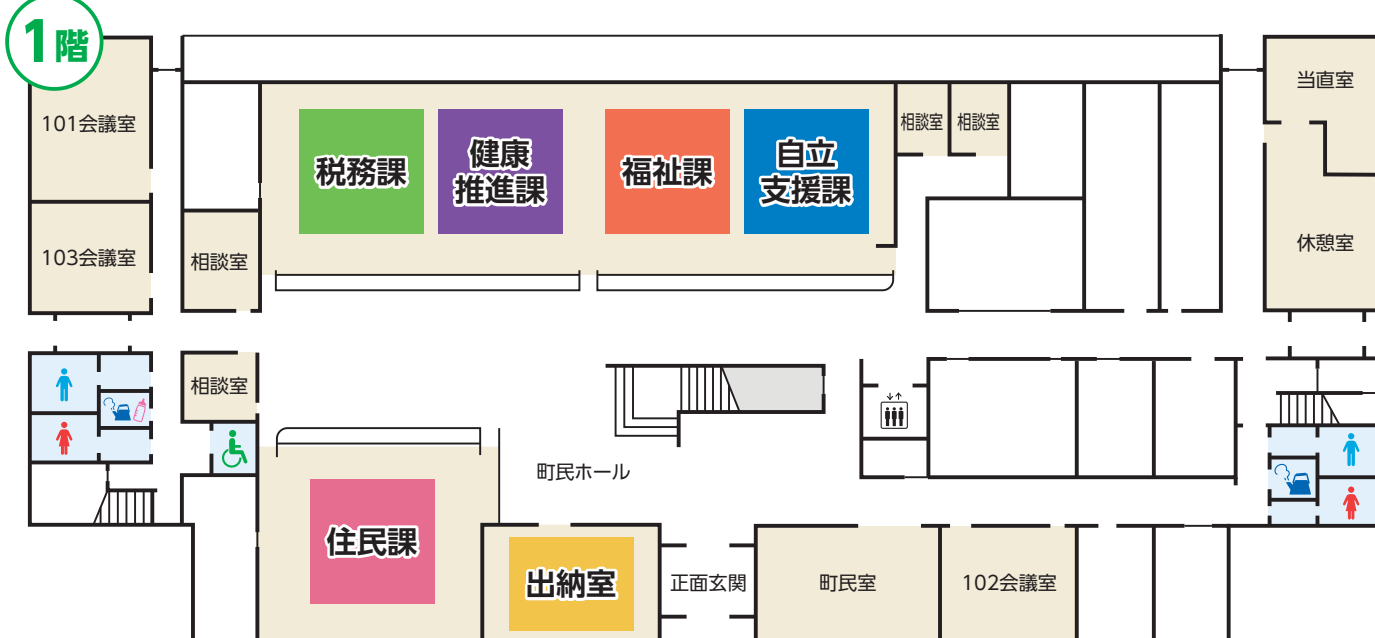
親しみのある住民サービスの拠点としてふさわしい庁舎となるよう、令和4年度から改修工事を進めてきました。このたび、住民対応窓口のワンストップ化を行い、住民の皆さんの利便性向上と効果的な相談支援体制の強化を図るため、福祉課(地域包括支援センター・介護予防支援事業所)、健康推進課、自立支援課(発達支援係)を庁舎本館1階に移転し、関係する部署が一つのフロアに集中して業務を開始します。

7月25日⑨まで

福祉課(地域包括支援センター・介護予防支援事業所)は福祉ステーション、健康推進課は保健センター、自立支援課(発達支援係)は公民館3階で業務を行っています。

7月28日⑨から

福祉課(地域包括支援センター・介護予防支援事業所)、健康推進課、自立支援課(発達支援係)は、庁舎本館1階で業務を開始します。



福祉課(地域包括支援センター・介護予防支援事業所)、健康推進課、自立支援課(発達支援係)が、庁舎本館1階へ移転します。

※社会福祉法人竜王町社会福祉協議会は、8月29日⑨まで福祉ステーション2階で業務を行い、9月1日⑨から保健センター1階で業務を開始します。
※乳幼児健診、保健事業などは、今までどおり保健センターで実施します。
※自立支援課(発達支援係)の相談業務などは、引き続き公民館3階で実施します。
※自立支援課(療育係)は、今までどおり公民館3階で業務を行います。
※電話番号に変更はありません。



☎総務課 総務係 ☎58-3700