

あなたも私も健診チャレンジ ～受けて安心、元気な自分のパスポート～

チャレンジ名：布施 寿代子さん（綾戸）作、スローガン：井上 智子さん（川守）作

自分の体や健康状態をチェックしよう

生活習慣病やがんのことを知ろう

健診結果を活用しよう

✓ 自覚できない病気や症状に早く気づけた！

✓ より元気になるために何をすればよいか分かった！

✓ 元気であるためのモチベーションがアップした！

将来の元気な自分へ！

あなたも私も健診チャレンジ教室

月替わりで健診結果の活用に役立つ内容や楽しい運動を実践できる教室を開催します！

対象者≫ 竜王町民であればどなたでも

参加費≫ 無料

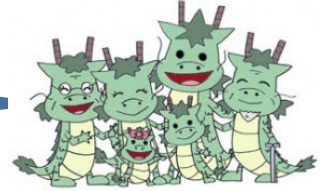
予 約≫ 前日までに保健センターへ（電話 58-1006）

日 時		場 所	テ ー マ		講 師
4月20日(水)	10時～11時30分	公民館1階ホール	運動	「プラス10分」続けていますか？	健康運動指導士
5月26日(木)	10時～11時30分	あえんぼクリニック多目的室	座学	血管を守ろう～糖尿病・高血圧・脂質異常症～	町保健師
6月15日(水)	10時～11時30分	公民館1階ホール	運動	夏本番！暑さに負けない体づくり	健康運動指導士
7月28日(木)	14時～15時30分	あえんぼクリニック多目的室	座学	健診で何を見ているの？健診結果の活用術	あえんぼクリニック医師
8月24日(水)	10時～11時30分	公民館1階ホール	運動	タオルを使ってコンディショニング！	健康運動指導士
9月8日(木)	14時～15時30分	あえんぼクリニック多目的室	座学	足腰の痛み予防の秘訣は「良い姿勢」（キバラル8）	あえんぼクリニック理学療法士
10月5日(水)	10時～11時30分	公民館1階ホール	運動	「良い姿勢」キープで動きやすい体に（キバラル8）	健康運動指導士
11月10日(木)	14時～15時30分	あえんぼクリニック多目的室	座学	活かそう！がん検診	あえんぼクリニック医師
12月7日(水)	10時～11時30分	公民館1階ホール	運動	生活習慣病予防に効く！運動のコツ	健康運動指導士
1月20日(金)	10時～11時30分	あえんぼクリニック多目的室	座学	改めて学ぼう食生活	町管理栄養士
2月15日(水)	10時～11時30分	公民館1階ホール	運動	寒さで縮こまっていませんか？	健康運動指導士
3月10日(金)	10時～11時30分	あえんぼクリニック多目的室	座学	“肝（臓）”“腎（臓）”“かなめのヒミツ	町保健師

※運動教室に参加の場合、基礎疾患のある方はかかりつけ医師にご相談ください

みんなで広めよう！「りゅうおう健康ベジ^{セブン}7チャレンジ」

竜王町では、健康課題である糖尿病や高血圧症などの予防のために、健康いきいき竜王2 1プランに基づき、「りゅうおう健康ベジ^{セブン}7チャレンジ（通称：ベジチャレ^{セブン}7）」と題して、以下の内容の取組みを行っています。



目標は **健康寿命の延伸** だよ！

野菜
350g
摂取の
推進



7つの取組み

1. 健診受診の促進
2. 栄養・食生活
3. 運動・身体活動
4. 歯と口腔の健康
5. たばこ
6. アルコール
7. こころの健康づくり



塩分
7g
未
満

厳密に言うと
塩分摂取量は
右記の通りです。
・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))

平成30年度～令和5年度

★6年間の取組み★「めざましON野菜^{へるしお}～de減塩～」

具体的な取組みのひとつとして、「めざましON野菜^{へるしお}～de減塩～」と称し、「朝食を食べること」、「野菜を1日350g食べること」、「減塩すること」を推進しています。いつまでも健康でいきいきとした生活を送るため、ぜひ生活に取り入れていきましょう！

★朝食を食べよう！

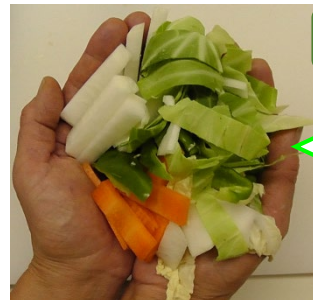
朝食は1日の活動の源です。朝食をしっかり食べて、1日元気に過ごしましょう♪

★減塩を心掛けよう！

塩分を摂り過ぎると、高血圧症や脳血管疾患、心疾患など、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。濃い味に慣れないように、作る時、食べる時に減塩しましょう。

★野菜を1日350g食べよう！

野菜には日々の体調を整えるだけでなく、生活習慣病を予防する働きがあります。人が食物繊維やビタミンなどの必要な栄養素を摂るためには、野菜を1日350g以上（1食約120g）摂ることが必要とされています。この機会にぜひ野菜の摂り方を見直してみましょう！



1食分(120g)

1食で両手
いっぱい
の野菜を
食べま
しょう♪

レッツ！「血圧チャレンジ」～家庭で血圧を測る習慣を！～

健康のバロメーターとして普段の血圧値を知って記録することは“高血圧予防”に繋がります。地区の集会所や役場、保健センター、公民館等でも測れますのでぜひご活用ください♪