

りゅうおう健康ベジ7(セブン)チャレンジ

セブン

オールベジ7チャレンジ

～ 知ろう! やろう! 続けよう! 野菜 350g 摂取と健康への取組み ～

令和5年度は、「糖尿病・高血圧症予防」を中心に「栄養・食生活」と「運動・身体活動」を重点テーマとして、竜王町の皆さま1人ひとりが健康づくり行動を実践できるように取組みを進めています。

健康づくりは、小さなことでも毎日続けると、習慣となって身に付き、将来の健康が大きく変わってきます。

毎日できたらベスト!

でも、三日坊主を何回も繰り返せば立派な習慣です



7月は

「りゅうおう健康ベジ7(セブン)チャレンジ強化月間」です

りゅうおう健康ベジ「7」チャレンジにちなみ、7月を強化月間としてベジチャレの周知や健康づくりの意識向上を行っています。この機会に、何か健康づくりの取組みを始めてみませんか?

りゅうおう健康ベジ7(セブン)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を予防し、**健康寿命を延伸**させることをめざしています。そのために、「健康いきいき竜王 21プラン」に基づいて「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」と称して健康づくりの取組みを推進しています。

年度ごとに7つの取組みからテーマを選び、重点的に取り組んでいます。

りゅうおう健康ベジ7チャレンジの取組み内容

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

健康づくりセルフチェックにチャレンジ

裏面のセルフチェックシートを使って、健康づくりを実践しよう!

対象者 竜王町民ならどなたでも

取組期間 令和5年7月1日(土)～令和5年9月30日(土)までの3か月間

取組方法 ①裏面の健康づくりの取組み1～5のうち、1つ以上実施したら順番に実行できた日にちと取組み内容を書く。
②3か月間のうち32日以上(連続していなくても可)実施して、竜王町1周を目指そう。

応募方法 竜王町保健センターへ令和5年12月22日(金)までに記入できたシートを提出(持参、郵送可)

※応募の注意事項 ●応募にかかる費用は応募者の方でご負担ください。なお、郵送の場合、切手がないなど郵送料金が不足しているものは受け付けません。
●未成年の方は、保護者の同意を得てください。 ●応募した時点で、このチラシの記載事項に同意したものとみなします。

**提出
お問合せ先**

竜王町健康推進課

(竜王町大字小口5-1 竜王町保健センター内)

電話: 0748-58-1006 FAX: 0748-58-1007

E-mail: kenko@town.ryuoh.shiga.jp

竜王町1周
(32日実施)

できた人へは、
粗品をプレゼント♪
(1人1回)





りゅうおう健康ベジ7(セブン)チャレンジ

セブン

オールベジ7チャレンジ



健康づくりセルフチェックシート

毎日健康づくりにチャレンジ！32日以上取組んで竜王町を1周してみよう！
健康づくりの取組み5つのうち1つでも実行したら、各字(地区)に日付と取組
番号を書いてチェック！

記入例

1 小口

日にち(8 / 1)

取組み(①、⑤)

健康づくりの 取組み

1 野菜1日350g食べる(めやす…小鉢5皿以上)

2 いつもよりプラス10分動く(10分のめやす…歩数1000歩、ラジオ体操第1を3回など)

3 家庭血圧測定1回(正しい測定方法…二の腕[上腕]で測定する血圧計を選ぶ。巻いた部分が、心臓の高さになるようにする。毎日決まった時間に測定する。
朝なら…起きて1時間以内、排尿後・朝食前[服薬している人は服薬前] 夜なら…寝る前[入浴後1時間あける])

4 いつもより塩分を控える(減塩の工夫…おみそ汁を具たくさんにする、麺類の汁は残す、調味料はかけるより「つける」、香辛料や酸味をきかせるなど)

5 ★マイチャレンジ：続けたい健康づくりの取組みを1つ決めて下にご書いてください。

(例：朝食を食べる、体重を測る、間食を控える など)

スタート

ゴール

1 小口
日にち(/)
取組み()

2 松が丘
日にち(/)
取組み()

3 希望が丘
日にち(/)
取組み()

4 美松台
日にち(/)
取組み()

5 山面
日にち(/)
取組み()

6 鏡
日にち(/)
取組み()

7 松陽台
日にち(/)
取組み()

8 西横関
日にち(/)
取組み()

9 西川
日にち(/)
取組み()

10 須恵
日にち(/)
取組み()

11 七里
日にち(/)
取組み()

12 薬師
日にち(/)
取組み()

13 鶉川
日にち(/)
取組み()

14 橋本
日にち(/)
取組み()

15 弓削
日にち(/)
取組み()

16 信濃
日にち(/)
取組み()

17 庄
日にち(/)
取組み()

18 川上
日にち(/)
取組み()

19 林
日にち(/)
取組み()

20 駕輿丁
日にち(/)
取組み()

21 島
日にち(/)
取組み()

22 綾戸
日にち(/)
取組み()

23 川守
日にち(/)
取組み()

24 岩井
日にち(/)
取組み()

25 田中
日にち(/)
取組み()

26 東出
日にち(/)
取組み()

27 西出
日にち(/)
取組み()

28 新村
日にち(/)
取組み()

29 西山
日にち(/)
取組み()

30 岡屋
日にち(/)
取組み()

31 さくら団地
日にち(/)
取組み()

32 山中
日にち(/)
取組み()

プレゼント 応募記載事項

お名前
(未成年の方は保護者のお名前)

連絡先

住所 竜王町