

オールベジ7チャレンジ

～ 知ろう！ やろう！ 続けよう！

野菜 350g 摂取と健康への取り組み ～

★竜王町は「高血圧」と「高血糖」の人が多い！？

特定健診(R3年度)を受けた人では…

- ・男女ともに、収縮期血圧※1、HbA1c※2が基準値から外れた人は2人に1人以上！
- ・男性の腹囲が大きい人は約6割！
- ・女性のメタボ該当者・予備群は県内ワースト1位！

※1:上の血圧。心臓が血液を押し出すときの一番高い圧力のこと。

※2:1～2か月間の血糖値の平均を反映する検査項目。



放置していると脳血管疾患や心疾患のリスクが高まる…



だから、オール竜王町で…

糖尿病・高血圧症予防（ならない・悪化させない）

の取り組みを 知ろう！ やろう！ 続けよう！

★生活習慣病予防は「栄養・食生活」と「運動・身体活動」を見直して改善しよう！

栄養・食習慣

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、栄養士がアドバイスします！

日程	4月17日(月)	10月27日(金)
	5月23日(火)	11月27日(月)
	6月14日(水)	12月15日(金)
	7月7日(金)	1月22日(月)
	8月17日(木)	2月7日(水)
	9月7日(木)	3月7日(木)
時間	9:00～11:30	

※上記の日程以外でも調整可能です。保健センターまでご相談ください。

対象者≫町民であればどなたでも

場 所≫町保健センター

費 用≫無料



塩分濃度測定会

栄養相談日や地区の健康推進員活動で、普段食べているおみそ汁などが濃い味になっていないか、塩分を測定します！

運動・身体活動

みんなで動こう教室

(運動教室)

要予約

気軽にできる楽しい運動を中心にやりたいテーマを出し合ったり、設営などを参加者の皆さまに協力していただく「参加者主体型」の運動教室を開催します。

日程	5月17日(水)	11月8日(水)
	7月19日(水)	1月24日(水)
	9月27日(水)	3月6日(水)
時間	10時～11時30分(受付9時45分～)	

対象者≫町民であればどなたでも

場 所≫町公民館ホール

参加費≫無料

講 師≫健康運動指導士(中原今日子さん)



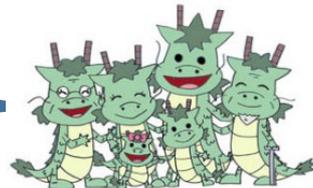
★保健センターでの直営教室は今年度で終了します。令和6年度から、ご希望に合わせて自由に日程や内容を決めて参加者の皆さまで開催できるようサポートをさせていただきます。

栄養相談・運動教室のご予約・お問合せ

≫町保健センター(TEL:0748-58-1006)

みんなで広めよう！「りゅうおう健康ベジ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21プランに基づき、「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ（通称：ベジチャレ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～de減塩～」

具体的な取組みのひとつとして、「めざましON野菜～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！

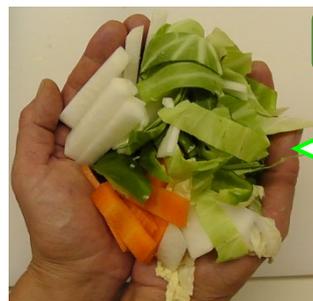
朝食は1日の活動の源です。朝食をしっかり食べて、1日元気に過ごしましょう♪

★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♪