

『りゅうおう健康ベジ7チャレンジ』!!



【発行】電王町健康推進課・電王町健康推進協議会

始めよう! 「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」

電王町では、健康課題である糖尿病や高血圧症などの予防のために、健康いきいき電王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!



★5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、ぜひこの機会に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。朝食をしっかりと食べて、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!



レッツ! 「血圧チャレンジ」～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”につながります。地区の集会所や役場、保健センター、公民館等で測れますのでぜひご利用ください!

目標：健康寿命の延伸

取り組み内容：

- ★野菜（ベジ）350g 摂取の推進
- ★塩分7g 未満の推進
- ★健康増進計画の7本柱の推進

- 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

今日はココ

令和3年（2021年）度の重点取り組み

- 減塩・野菜摂取
- 血圧チャレンジ
- カミチャレ30・ブックチャレ30
- たばこ（受動喫煙防止）
- こころの健康づくり



NEW

● プラス10分動こうチャレンジ

～1000歩deプラス10！ラジオ体操2回deプラス10!～

R3年度の取組

～1000歩deプラス^{テン}10！ラジオ体操2回deプラス^{テン}10～

『プラス10分動こうチャレンジ』

プラス10で健康寿命をのばしましょう！

普段から元気にからだを動かすことで、



●生活習慣病発症

●がん発症

●ロコモティブシンドローム

●認知症の発症

●死亡のリスク を予防する

減量効果も
期待できる！

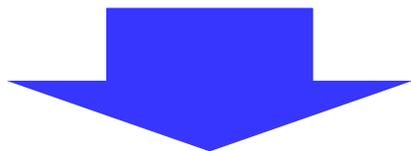
プチ運動講座



Q **運動不足**だとどうなるの？

A **消費エネルギー**と

摂取エネルギーが**アンバランス**に



『生活習慣病』

- ・ 高血圧
- ・ 糖尿病
- ・ 脂質異常症
- ・ メタボリックシンドローム



適度な運動の健康効果

適度な運動は・・・

- 骨を丈夫にする
- 筋肉強化
- 消費エネルギー増加

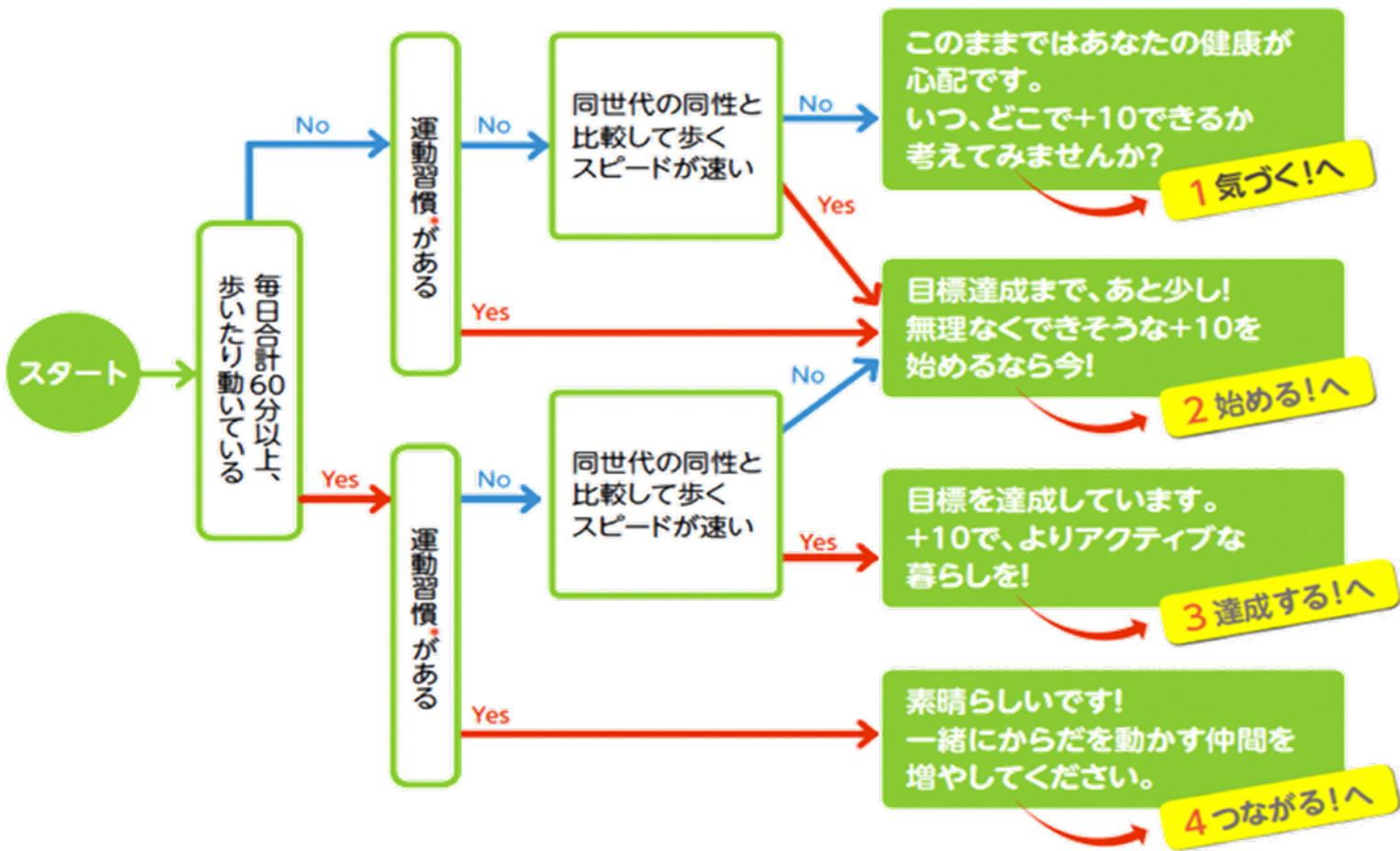
⇒余分な体脂肪が減り**肥満の予防・改善**

- **高血圧**や**糖尿病**、**動脈硬化**に対する
直接的な予防・改善効果も



健康のための身体活動チェック

日頃の身体活動について、チェックしてみましょう！



*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための身体活動チェック

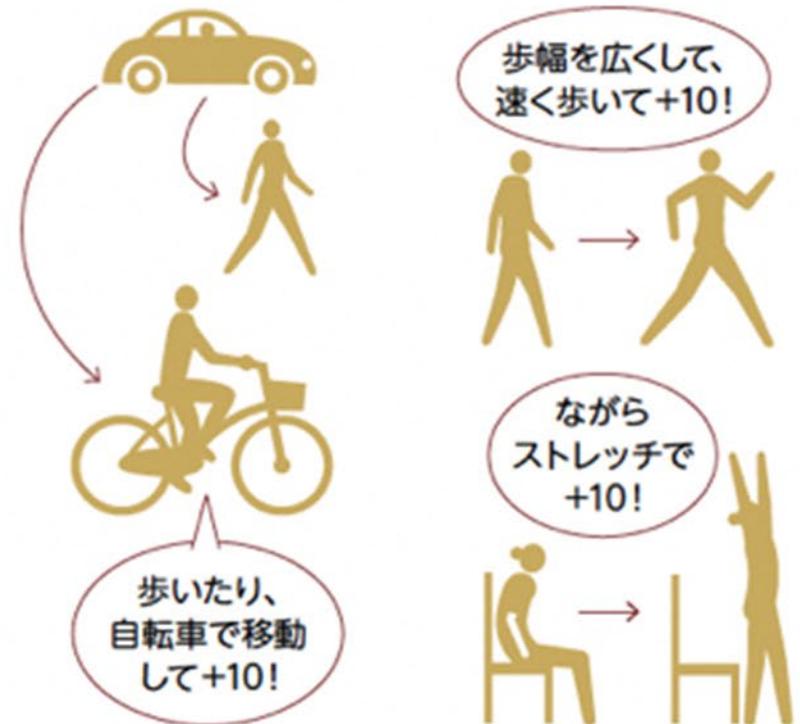
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



2 始める!

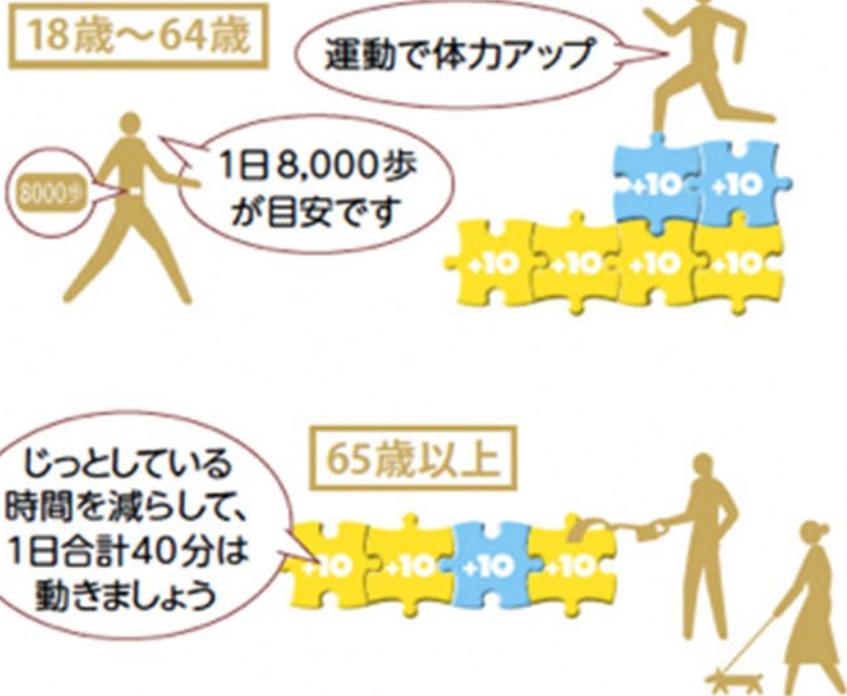
今より少しでも長く、少しでも元気からだを動かすことが健康への第一歩です。
+10から始めましょう。



健康のための身体活動チェック

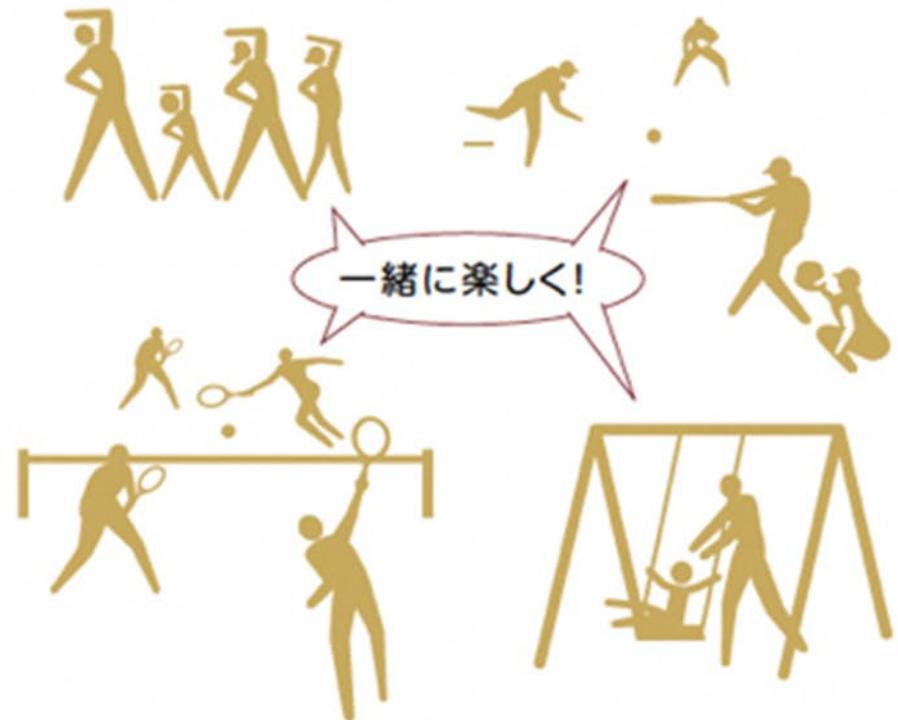
3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



健康のための目標

年齢別に、健康づくりのための『**身体活動**』と『**運動**』の目標が定められています。

	身体活動(生活活動・運動)	運 動		
65歳以上	今より少しでも増やす (例えば10分多く歩く)	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	運動習慣を持つようにする (30分以上・週2日以上)	
18歳～64歳		歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分		息が弾み汗をかく程度の 運動を 毎週60分
18歳未満		〈参考〉 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上 からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. 一子どもの身体活動ガイドライン」 幼児は様々な遊びを中心に、 毎日、合計60分以上 、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」		

ラジオ体操 2回 de プラス10^分！

ラジオ体操第1と第2で
約5分

朝・昼の2回で10分！

【ラジオ体操の効果】

- ラジオ体操は、ウォーキングと同じくらいの消費カロリー
- 13種類ものエクササイズで構成され、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動と約400か所の全身の筋肉をくまなく使い、体幹も鍛えられる

生活の中で無理なくプラス10

+10する簡単な
方法は、
歩くこと。



階段も
利用しよう!



オフィスで、
椅子に座ったまま
腹筋運動。

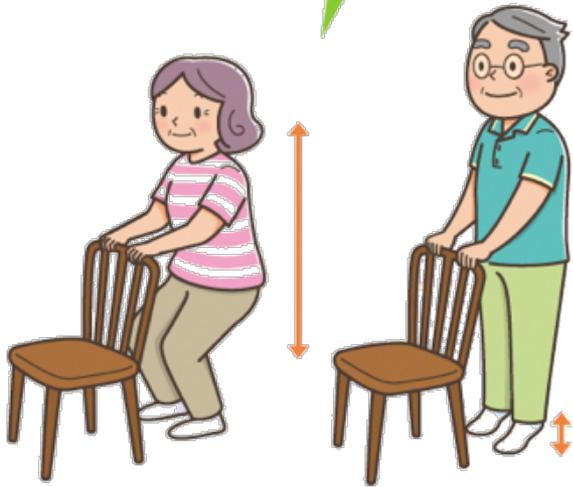


ゆっくり座って、
ゆっくり立って、
スクワット。



生活の中で無理なくプラス10

テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」。



体操を日課にして、からだを動かす時間を確保。



ストレッチで、こころとからだをほぐしましょう。



家族で出かけて、楽しく+10!

