

健康チェックで自分の体の状態を確認してみませんか



町では、体成分分析器（筋肉量の測定）とベジチェック（野菜の推定摂取量の測定）ができます。くりポの付与対象ですので、希望者はポジポカードをご持参ください。申し込みは不要です。

① 定例健康相談日（9月のみ100ポイント付与対象）

日程	時間	場所
9月14日(月)	13:00～16:00	総合福祉センターしゃるる
9月28日(月)		

② 健康チェック測定会（100ポイント※9月の測定会は健康増進普及月間のため、200ポイント付与対象です。）

日程	時間	場所
9月18日(金)	13:00～15:00	農村環境改善センター
9月25日(金)	10:00～12:00	サンタの笑顔
11月13日(金)	10:00～12:00	サンタの笑顔
12月16日(水)	10:00～12:00	遊歩道の駅つぎたて



健康増進普及月間をきっかけに、「チャレンジポイント」に参加しませんか



「チャレンジポイント」は、みなさんの健康づくりを応援するための取り組みです。毎日取り組む健康づくりの目標を宣言し、目標の取り組み・達成状況に応じて、くりポ（年間最大600ポイント）を貯めることができます。

【宣言の例】

宣言1

自分でできる健康チェックをします
例（体重測定・血圧測定・歩数測定）



宣言2

「からだを動かすこと」を
プラス10分増やします



宣言3

食べ方を工夫します
例（毎食野菜を食べる・野菜から食べる・間食の摂り方）



昨年の参加者からは、「体を動かすのが面倒だと思った日も参加していることによって10分でも良いから体を動かそうという気持ちになった」、「毎日野菜を食べる習慣が身に付きました」など健康づくりのきっかけになったとの感想が多くありました。

参加の申し込みは、健康づくり推進協議会事務局（住民保健課健康推進グループ）窓口で受け付けています。

詳細は、町ホームページをご確認ください。→



集団健診のお知らせ



【日時】10月2日(金)、28日(水)

※2日は特定・生活習慣病予防・いきいき・一般健診のみです。

【場所】総合福祉センターしゃるる



■受付窓口：住民保健課健康推進グループ
☎73-2256

■インターネット受付

栗山町 集団健診



健康器具を活用し健幸に Vol.3

町では「SWC(スマートウェルネスシティ)～歩きたくなる『まち』～」を目指して、町内に健康器具を設置しています。

今回は「マッサージベンチ」の紹介です。背中から腰の筋肉をほぐし、血流の改善、腰痛の軽減が期待できる器具です。突起を背骨の両側の筋肉に当てるように座ります。

お近くにきた際にはぜひお試しください。

【設置場所】 いたう靴店横広場・給食センター裏広場



元 気 が 一 番



保健のお知らせ 【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

9月は健康増進普及月間です

厚生労働省は、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、その健康づくりの実践を促進するため、全国的に啓発活動を実施しています。

※詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。→



統一標語 「1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～」

厚生労働省が推奨する健康づくりのポイントをまとめています。また、第2期栗山町健康増進計画では、健康づくりとして、みなさんに実践していただくことを提案しています。楽しみながら取り組み、健康な毎日を送ることを目指しましょう。

毎日プラス10分の身体活動

身体活動・運動量の多い人は、少ない人と比較して、糖尿病、脳卒中、心臓病や、がんなどの発症リスクが低いと言われています。

●みなさんへの提案 -----

- ・座りすぎを避け、立って過ごす時間を増やしましょう。
- ・生活の中で、こまめに動くことを心がけ、『+10（プラステン）：今より10分多く体を動かすこと』を目指しましょう。



食事をおいしく、バランスよく

栄養のある食事は、健康で幸せな生活を送るために欠かすことのできないものです。食事の量・食事の内容の見直しは生活習慣病やフレイルを予防するために重要です。

●みなさんへの提案 -----

- ・野菜料理を1日小鉢5皿分（生野菜で350g）摂りましょう。
- ・減塩を意識しましょう。
- ・タンパク質をしっかり食べましょう。



たばこの煙をなくす

喫煙は、がんや脳卒中、心臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、数多くの疾患の危険因子です。

●みなさんへの提案 -----

- ・妊娠婦や子どもの前ではタバコを吸わないようにしましょう。
- ・禁煙をお考えの方は禁煙外来などの医療機関を受診をしましょう。



睡眠の量と質を確保しよう

休養は、体やこころの疲労を回復させるためにかかせない要素です。睡眠不足の慢性化は肥満、高血圧、糖尿病などの発症リスクを高めます。

●みなさんへの提案 -----

- ・睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう。
- ・日中の身体活動を増やし、睡眠の質を高めましょう。

