

# 健康増進カレンダー

このカレンダーに記載する略称等について

- ★施設名（略称）  
 勝山ふれあいセンター（勝山ふれあい）  
 上九一色コミュニティセンター（上九一色コミ）  
 精進活性化センター（精進活性化セ）
- ★健診名等（略称）  
 基本健診・各種がん検診・肝炎ウイルス検診（住民健診）  
 乳がん・大腸がん・肝炎ウイルス検査（乳がん検診等）
- ★教室等（略称）  
 筋力アップ教室 各開催地区（筋力地区名）  
 水中ウォーキング教室 上九一色コミュニティセンター（水中富士ヶ嶺）  
 水中ウォーキング教室 健康プラザ（水中プラザ）  
 ☆乳児健診・1.6歳児健診等は中央公民館内母子ルームで実施しています

- 1 健診等の日程を忘れないように確認
- 2 なりたい自分に目標を決めてチャレンジ

## 見方・記入の仕方



### 健康のまちづくりキャッチフレーズ 一日の心づか

町内小中学生から募集しました、健康づくりに関するキャッチフレーズの入選作品です。

一年の計は元旦に！  
 年の初めは、心新たにになりますね。今年はどうな年になるのかな、いい年にしたいな、そんな期待にワクワクするものです。  
 まずは何をなすにも、心身の健康が大切です。そして物事を始めるにあたっては、最初にかちんとした計画を立てるのが大切です。

町の広報誌へ掲載しました各地区の食生活改善推進員のおすすめレシピを元に作成しました

病の多くは自覚症状が。高血圧、脂質異常症、糖尿病など放っておくと大変な病気になる危険があります

#### メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪が多く、高血圧・高血糖・脂質異常が合併し、心臓病、脳卒中や糖尿病など生活習慣病を引き起こしやすい状態が「メタボリックシンドローム」です。

身長	cm	体重	kg
腹囲	cm	BMI	
最大血圧	mg/Hg		
最少血圧	mg/Hg		
LDLコレステロール	mg/dl		
HDLコレステロール	mg/dl		
中性脂肪(TG)	mg/dl		
空腹時血糖値	mg/dl		

ウエスト周囲	男性85cm以上 女性90cm以上
+ 次の3項目のうち2項目以上	
1 中性脂肪(TG)	150mg/dl以上 かつ/または 低HDLコレステロール血症 40mg/dl未満
2 最大血圧	130mg/Hg以上 かつ/または 最少血圧 85mg/Hg以上
3 空腹時血糖	110mg/dl以上

#### 食生活改善推進員のおすすめ

材料  
 ホットプレートでつくる  
 ローストポーク

栄養価(1人分200g)  
 エネルギー 582Kcal 塩分 1.5g

作り方  
 ①豚肉は余分な脂身を削ぎ取り、肉の全体に塩をすり込んで冷蔵庫に入れ、8時間から一晩おく  
 ②豚肉の表面をフライパンで焼き、少し焦げ目をつける  
 ③豚肉を保温設定にしたホットプレートにのせ、蓋をして片面30分程度で両面焼く  
 ④調理用温度計を肉の中心部まで刺して、75℃くらいになっていたらできあがり  
 ※保温設定のホットプレートにのせた時、かすかにピチピチ温がする程度が良い  
 ※冷めてから切ると、薄くてきれいに切ることができる

心身が健康で過ごすため継続してやりたいこと、できそうなことを1つでも3つでも目標を決めましょう。

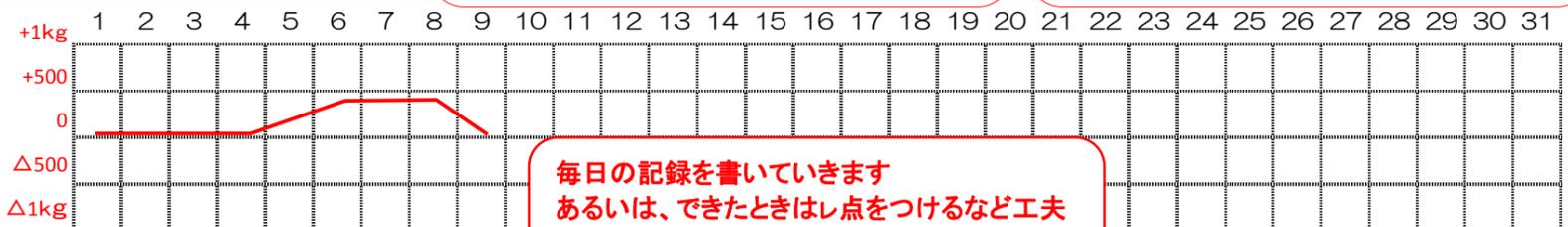
### 今月の目標

運動 休養等 食事

体重1kg減 血圧を下げる等

今日は総長75km以上ウォーキングを行う。  
 毎日朝食を食べる。  
 毎晩午後11時前に寝る。 など

週に3日以上トレーニングジムに通う。  
 夕食を8時前に食べ終える。  
 毎日就寝前にストレッチ体操をする。 など



体重を量って成長の記録や、体調の様子、減量の記録などを書くことができます。単位は自分にあったものを基準とするのが良いでしょう。また、はかるものも目標にあわせて記入できます。

毎日の記録を書いています。あるいは、できたときはレ点をつけるなど工夫して書き入れて下さい

住民健診や乳児健診等の予定が記載されています。カレンダー作成時の予定ですので変更になる場合もあります

当月の出来たところを書いてモチベーションアップ。できなかったところはさらに頑張ります

達成できた目標 達成度

目標達成！！  
 今月のウォーキング総距離数は85km

できたことをいっぱい増やして、なりたい自分に近づきましょう。





