健康増進カレンダー

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

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）
住民健診結果説明会（結果説明）【対象者のみ】
★教室等 （略称）
筋力アップ教室 各開催地区 （筋力地区名） 健康プラザ（プラザ）
水中ウォーキング教室 健康プラザ （水中）
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）
☆乳児健診・1.6歳児健診・母親学級等は中央公民館内母子ルームで実施しています（※母親学級の年月は出産予定の表記です）

1 睦月

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、心新たになりますね。今年はどんな年になるのかな、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、最初にきちんとした計画を立てるのが大切です。
そこで
立てて

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「ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑ」です。

健康診断の結果

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		

メタボリックシンドロームの診断基準

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

ホットプレートでつくる
ローストポーク

材料

写 塊

まみ

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。

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

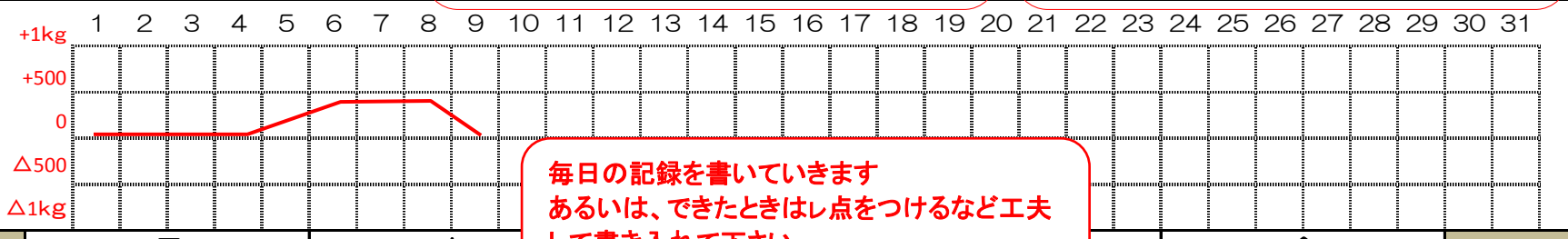
今月の目標

体重1kg減 血圧を下げる等

運動
食事
休養等

今月は15時間（または総長75km以上など）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



毎日の記録を書いていきます
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

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、はかるものも身長や血圧など目標にあわせて記入できます。

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

	月	火			
1	2振替休日	3 □運動 0km ☑食事 ☑休養等 10時30分	□運動 3km ☑食事 ☑休養等 10時30分	□運動 2.5km ☑食事 □休養等 11時30分	6 □休養等
8 □食事 □休養等	9 □食事 9時 ☑休養等	10 筋力上の段 水中プラザ □運動 血圧 □食事 127ー72 □休養等	11 筋力浜町 水中富士ヶ嶺 乳児健診 H28.5生 □運動 ☑食事 7時 ☑休養等	12 筋力大石 ☑運動 □食事 8時30分 ☑休養等	13 2歳児健診 □休養等

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。

4 卯 月

健康のまちづくりキャッチフレーズ

近道よりも　地道に歩いて　健康を

転ばないよう下半身の筋肉を鍛えたい
肩こりや足の疲れを軽減したい

元気はつらつ教室

町では65歳からの筋トレ教室を開催しています

- 対象：65～80歳くらいで「長距離歩行が難しい」「体力が落ちてきた」等、運動機能低下の恐れがある方
- 日程　毎週金曜日　（14:00～15:30）
- 場所　健康プラザ2階
- 申込　健康増進課　72－6037

筋力トレーニングは無理せず
継続が大切。
急激な運動は筋肉などを
傷める恐れがあります。
手軽なウォーキングは
有酸素運動の代表格です。

毎年健康診断を受けましょう

生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどないため徐々に進行している場合があります。 健康な生活を続けるためには、自分の健康状態を確認し、これからの生活習慣に活かしましょう。

そこでわたしも、あなたも**年に1回の健康診断**。

町の健診は費用の負担が少なく、健診結果に応じたアドバイスがうけられます。

自分の身を守るのは自分自身です。

※健診日程、費用など年間予定は広報誌4月号と一緒に配布しています。
また、町のホームページで確認し、申し込むこともできます。

食生活改善推進員のおすすめ

忙しい朝でもしっかり
簡単ささっと朝ごはん

豆腐とわかめのどんぶり

栄養価　エネルギー　436Kcal
塩分　1.8g

材料
★豆腐　半丁　★明太子　半腹
★乾燥わかめ　ひとつまみ
醤油　小さじ1/2　ごま油　小さじ1
ご飯　適量

作り方
★の材料をご飯の上にのせ、醤油とごま油は食べる時にかけて混ぜる

お湯で割るだけﾄﾏﾄ味噌ﾊﾞﾀｰｽｰﾌﾟ

栄養価　エネルギー　59Kcal
塩分　2.3g

材料
ミニトマト　2個　　味噌　大さじ1
バター　小さじ半分　　お湯　適量

作り方
器にトマトをつぶして入れ、他の材料とお湯を入れる。

今月の目標

運動
食事
休養等

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 □運動 □食事 □休養等
2 □運動 □食事 □休養等	3 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	4 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	5 乳児健診 H28.11生 筋力浜町 プラザ 富士ヶ嶺 □運動 □食事 □休養等	6 筋力大石 プラザ □運動 □食事 □休養等	7 筋力河口 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	8 □運動 □食事 □休養等
9 □運動 □食事 □休養等	10 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	11 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	12 1.6歳児健診 H27.9生 筋力浜町 プラザ 水中富士 □運動 □食事 □休養等	13 筋力大石 プラザ □運動 □食事 □休養等	14 筋力河口 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	15 □運動 □食事 □休養等
16 □運動 □食事 □休養等	17 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	18 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	19 乳児健診 H28.8生 筋力浜町 プラザ 富士ヶ嶺 □運動 □食事 □休養等	20 筋力大石 プラザ □運動 □食事 □休養等	21 3歳児健診 H26.1生 筋力河口 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	22 □運動 □食事 □休養等
23 □運動 □食事 □休養等	24 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	25 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	26 乳児健診 H28.5生 筋力浜町 プラザ 水中富士 □運動 □食事 □休養等	27 育児学級 H29.2生 筋力大石 プラザ □運動 □食事 □休養等	28 筋力河口 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	29昭和の日 町民皆歩の日ウォーキング大会 □運動 □食事 □休養等
30 □運動 □食事 □休養						

（健康プラザはプラザと表記）

達成できた目標
達成度

新しい生活が始まる時期です。気持ちをあらたに目標に近づきましょう

5 皐月

健康のまちづくりキャッチフレーズ

吸わないで　自分と家族を　守るため

１日に35本以上喫煙している人は、吸わない人より肺がんになるリスクが約8.4倍にも高くなります。
COPD（慢性閉塞性肺疾患）は主に喫煙を原因とする肺の病気です
予防には禁煙が欠かせません。

「タバコをやめたい」と思っていませんか？

☆タバコは依存症の一種
やめたい、やめたいと思ってもなかなかやめられないのが「タバコ」。
それは意志が弱いからではなく、ニコチンに**強い習慣性**があり、**身体的な依存**や**精神的依存**もあるからなのです。
※喫煙指数が200を超える場合は、ニコチンに対する依存性が高くなっています

喫煙指数の計算方法
一日あたりの喫煙本数 ［　　本］ ×喫煙年数 ［　　年］ ＝喫煙指数 ［　　］

禁煙治療・禁煙補助薬があります
〇禁煙がちょっとツライとき、禁煙グッズを上手に利用してみるのも一つの手段です。
主なものは**ニコンパッチ**と**ニコチンガム**です。まず喫煙という動作から離れる事を可能にし、その後で精神的依存の治療をするという禁煙プログラムにすれば、成功率もアップするでしょう。
〇現在は、医療保険で禁煙治療がうけられます。ぜひ医療機関に相談してみましょう。

さあ、今日から禁煙チャレンジ

食生活改善推進員のおすすめ

～ボリュームたっぷりしかもヘルシー～
高野豆腐と野菜入り卵焼き

栄養価（1/2量）
エネルギー　217Kcal　塩分　1.5g

材料
〇高野豆腐　1/2枚　〇人参　20g
〇ゴボウ　20g　〇ひじき　8g
〇卵　3個　〇だし汁　300ml
★醤油　大さじ1
★砂糖　大さじ2
★みりん　大さじ1

作り方
①高野豆腐とひじきは水で戻す。高野豆腐は2cmくらいのうす切にする。
②人参とゴボウは小さめのササガキにしてだし汁で煮る。
柔らかくなったら★の調味料を加え一緒に煮る
③ボウルに卵を溶き、煮た野菜と煮汁大さじ1を加え厚焼き卵を焼く
※火加減が強いと卵が焦げやすいので弱火で焼くのがコツです

今月の目標

運動
食事
休養等

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
30	1 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	2 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	3憲法記念日 □運動 □食事 □休養等	4みどりの日 □運動 □食事 □休養等	5こどもの日 □運動 □食事 □休養等	6 □運動 □食事 □休養等
7 □運動 □食事 □休養等	8 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	9 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	10 乳児健診 H28.12生 筋力浜町 プラザ 水中富士 □運動 □食事 □休養等	11 筋力大石 プラザ □運動 □食事 □休養等	12 筋力河口 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	13 □運動 □食事 □休養等
14 □運動 □食事 □休養等	15 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	16 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	17 1.6歳児健診 H27.10生 筋力浜町 プラザ 富士ヶ嶺 □運動 □食事 □休養等	18 筋力大石 プラザ □運動 □食事 □休養等	19 筋力河口 プラザ 水中 6-7月分住民健診申込〆切 □運動 □食事 □休養等	20 □運動 □食事 □休養等
21 □運動 □食事 □休養等	22 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	23 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	24 乳児健診 H28.9生 筋力浜町 プラザ 水中富士 □運動 □食事 □休養等	25 育児学級 H29.3生 筋力大石 プラザ □運動 □食事 □休養等	26 3歳児健診 H26.2生 筋力河口 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	27 □運動 □食事 □休養等
28 □運動 □食事 □休養等	29 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	30 母親学級 H29.9～11 筋力上の段 プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	31 乳児健診 H28.6生 筋力浜町 プラザ 富士ヶ嶺 □運動 □食事 □休養等	1	2	3

（健康プラザはプラザと表記）

達成できた目標
達成度

6
水無月

健康のまちづくりキャッチフレーズ

私の歯　一生いっしょに　くらしていく

定期的に歯科健診へ行きましょう

お口の2大疾患である、むし歯と歯周病（歯肉炎・歯周炎）の主な原因はプラーク（歯垢）です。
予防には、歯みがきでプラークを取り除くことが大切です。

☆定期的に歯科検診に行きましょう

毎日の歯みがきでも、歯石は取り除けません。若いうちから定期的な歯科健診の受診・定期的な歯石除去や歯面清掃を受けている方と受けていない方では50歳以降の一人平均現在歯数に差が出るようです。

☆歯周疾患検診勧奨事業

町では、年度末年齢が40・60・60・70歳の方に、歯周疾患検診を無料で受けられる受診票を4月末に送付しています。

健康な歯で
しっかり噛んで
認知症を
予防しましょう

歯の健康は身体の健康に大きく関係します

歯が19本以下の人は20本以上の人と比べてり患度が高くなっています。

○糖尿病　1.5倍　　○アルツハイマー病　1.7倍
○心筋梗塞、狭心症　1.7倍

アルツハイマーの予防に

アルツハイマー病は大脳の記憶をつかさどる海馬の委縮から始まります。
認知機能の調査で、脳のMRI検査したところ歯の本数が少ない人ほど記憶をつかさどる大脳の海馬付近や、計算・思考に関する前頭・頭頂連合野の容積が減っていることがわかっています。
また、高齢者の大脳の活動状況を解析したところ、物を噛むことによって海馬の神経細胞の活動が活発になることが明らかとなり、噛むという日常行為が高齢者の認知予防に有用となる根拠の一つとされています。

食生活改善推進員のおすすめ

たっぷり食べて野菜不足解消
豆と夏野菜の簡単サラダ

栄養価（1食）
エネルギー　265Kcal　　塩分　0.6g

材料

茹でた白いんげん豆　1/2カップ
茹でたレッドビーンズ　1/2カップ
キュウリ　1本　、　セロリ　20cm位
パプリカ　赤・黄　　各1/2個
れんこん　100g　、大根200g
★酢　大さじ2、★塩　小さじ1/2、★胡椒　少々
★砂糖　小さじ1/3、★サラダ油　大さじ4

作り方

①キュウリは5cm位の長さに切り、6つ割りにする。大根は拍子切り、れんこんは半月切りにして、それぞれさっと火を通す。セロリはうすい斜め切り、パプリカはそれぞれ薄切りにする。
②★の材料をよく混ぜ合わせてドレッシングをつくり、①の材料を和える　※冷蔵庫で4～5日保存できます
※ドレッシングは粒マスタードを加えても良いでしょう

今月の目標

運動
食事
休養等

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 筋力大石プラザ □運動 □食事 □休養等	2 筋力河口プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	3 □運動 □食事 □休養等
4 □運動 □食事 □休養等	5 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	6 筋力上の段プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	7 乳児健診 H29.1生 筋力浜町 プラザ 富士ヶ嶺 □運動 □食事 □休養等	8 筋力大石プラザ □運動 □食事 □休養等	9 筋力河口プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	10 □運動 □食事 □休養等
11 □運動 □食事 □休養等	12 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	13 筋力上の段プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	14 1.6歳児健診 H27.11生 筋力浜町 プラザ 水中富士 □運動 □食事 □休養等	15 筋力大石プラザ □運動 □食事 □休養等	16 筋力河口プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	17 □運動 □食事 □休養等
18 □運動 □食事 □休養等	19 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	20 筋力上の段プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	21 乳児健診 H28.10生 筋力浜町 プラザ 富士ヶ嶺 □運動 □食事 □休養等	22 筋力大石プラザ □運動 □食事 □休養等	23 3歳児健診 H26.3生 筋力河口プラザ 水中 □運動 □食事 □休養等	24 □運動 □食事 □休養等
25 □運動 □食事 □休養等	26 筋力長浜 富士見町 プラザ □運動 □食事 □休養等	27 筋力上の段プラザ 水中　住民健診 河口出張所 □運動 □食事 □休養等	28 乳児健診 H28.7生 筋力浜町 プラザ 水中富士　住民健診 大石小体育館 □運動 □食事 □休養等	29 育児学級 H29.4生 筋力大石プラザ　住民健診 勝山ふれあい □運動 □食事 □休養等	30 筋力河口プラザ 水中　住民健診 勝山ふれあい □運動 □食事 □休養等	1

（健康プラザはプラザと表記）

達成できた目標
達成度

雨が降ると外に出るのが少なくなりますね。家の中でもできる筋トレをしてみてはいかがでしょう。

平成29年4月から子育て支援課が創設され業務内容が変更になります

子育て支援課

72-1174

母子保健に関すること
子ども医療に関すること
児童手当に関すること
子育て支援に関すること
保育所に関すること

健康増進課

72-6037

成人保健に関すること
予防接種に関すること
介護予防・介護支援に関すること
介護保険に関すること