



健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

- ◎日高町役場 子育て健康課 ☎ 01456-2-6571
- ◎日高総合支所 地域住民課 ☎ 01457-6-3173

『日高町元気はつらつ3か条』を知っていますか？

町では、積極的に健康づくりに取り組んでもらうため3つの健康分野「運動」、「食事」、「健康チェック」からなる日高町オリジナル「日高町元気はつらつ3か条」をすすめています。

忙しくてあれもこれもできないという方もまずどれか1つからはじめてみましょう！

～日高町元気はつらつ3か条～

第1か条 背筋を伸ばしてきびきび歩こう

歩き方を変えるだけで全身運動に変わります。

運動時間がつくれないなら、普段の歩き方を意識してみましょう。

【取組ポイント】

- ◎背筋を伸ばして歩幅を広く、やや早めの速度でリズムカルに歩く
- ◎すきま時間に運動を取り入れたり、こまめに動くようにする
- ◎短い距離は歩くようにする
- ◎積極的に運動できる場に参加する



1日の目標歩数

健康日本21（第二次）より

20～64歳	男性	9,000歩
	女性	8,500歩
65歳以上	男性	7,000歩
	女性	6,000歩

第2か条 野菜から先に食べよう

野菜から先に食べると、血糖値が急に上がるのを防ぎ、太りにくいからだを作るポイントになります。

【取組ポイント】

- ◎食事のひと口目は野菜を食べる
- ◎毎食野菜を食べる

☆1日に食べたい野菜の量は350g☆

目安は野菜料理の小鉢1皿で約70gを5皿！



第3か条 体重を毎日ばかりろう

体重を毎日はかると少しでも減るのが楽しみになります。増えてしまったときは堂々と言い訳。

太る原因がわかり、ますます体重を減らしやすくなります。

【取組ポイント】

- ◎家に体重計を用意する
- ◎適正体重※を知り、毎日体重を測り記録する
- ◎健康チェックのため年に1回特定健診・がん検診を受ける
- ◎家族や友人を健診に誘う



※適正体重は、もっとも病気にかかりにくいとされているBMI22を基準として、

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

で計算された値となります。

例：身長155cmの人の場合

$$\text{適正体重} = 1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.9\text{kg}$$

教えて！あなたの健康チャレンジ！！

Mさん（60代男性）

毎年特定健診を受けています。1年前に受けた健診で、体重・腹囲共に過去最高数値を記録…。それをきっかけに、ウォーキングを開始しました。ほぼ毎日約1時間、4kmのコースを歩くことが習慣になっています。冬はYouTubeのストレッチ動画を毎日取り組むことで運動習慣を継続できました。今では1年前に比べて腹囲2.5cm、体重1.5kg減少！継続は力なり！

みなさんの健康チャレンジを募集します！

みなさんの「こんな健康チャレンジをしています！」を子育て健康課、地域住民課の保健師に教えてください。みんなで健康チャレンジの輪を広げましょう！

支えあう 住みよい社会 地域から



平成29年に民生委員制度が創設されてから100周年を迎えました。
民間福祉の担い手として最も歴史のある「民生委員」制度は、
幾多の変遷を経て戦前戦後の混乱期から現在に至るまで、
人間愛、社会愛の灯を絶やすことなく地域の人々から、
生活のことや家族のこと、さまざまな悩みごとの相談に乗ってくれる人
「民生委員さん」として親しまれてきました。

家族関係のことや子育てのこと、
暮らしのことなどの問題を
抱えながらも、福祉の窓口へ
一歩踏み出せない人もいます。
そのような人の事情をよく聞き、
親身になって問題解決に取り組み、
プライバシーを尊重する
もっとも身近で頼りになる
相談相手として、
地域の民生委員児童委員は
活動を続けています。

民生委員制度は、
平成29年に
創設100周年を
迎えました



お元気ですか、
わたしたち **民生委員児童委員** は、
あなたの一番 **身近な相談員** です。



※相談のプライバシーは守ります!

公益財団法人 北海道民生委員児童委員連盟

〒000 0000 札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2.7 TEL 011-261-2181・FAX 011-261-3081

【こんなとき民生委員児童委員へ】

在宅生活に関すること

- 毎日の介護で困っていること
- 福祉サービスの利用に関すること
(ホームヘルプ、給食、移送、除雪サービスなど)
- 施設利用に関すること
(デイサービス、ショートステイなど)
- 介護保険制度に関すること
- その他



暮らしのこと

- 住まいに関すること
- 近所付き合いに関すること
- 生活費に関すること(職業や年金など)
- 生活福祉資金など各種貸付制度の利用に関すること
- 生活保護に関すること
- 遊び場、通学路などの危険箇所に関すること
- 公害や環境衛生に関すること
- その他



家族関係のこと

- 結婚、離婚に関すること
- 親子関係に関すること
- 扶養に関すること
- 相続に関すること
- その他



その他の困りごと

- 心身の疾病や障害に関する相談等

育児・教育のこと

- 育児やしつけに関すること
- いじめや不登校に気付いたとき
- 学校生活の悩みに関すること
- 非行に関すること
- 児童虐待に関すること
- その他



問 役場高齢者福祉課 高齢者福祉・介護グループ

☎ 01456-2-6561