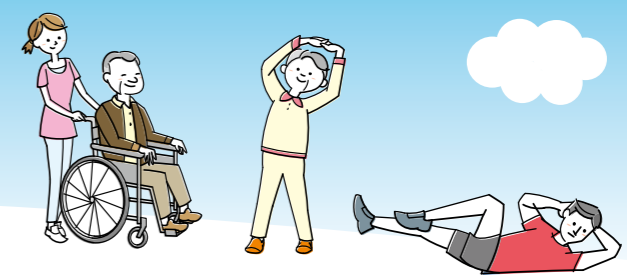


健康

いいカラダ



1か月歩数チャレンジ

「あるきんさい うごきんさい運動」に参加しませんか？

健康長寿課 ☎42-5633
☎47-1282

目標歩数を目指して1日の生活における歩数を記録し、達成者へもれなく粗品をプレゼント!!
5月から2月まで毎月チャレンジできます(参加費不要)。お申し込みは随時受付をしています。

【参加対象】

20歳以上の方で安芸高田市在住の方、または安芸高田市内事業所に在勤の方

【ルール】

- ①1か月間、歩数計・活動量計等で毎日歩数を測定し記録する
- ②10月と3月に記録用紙を市へ提出する
- ③市は目標達成の確認をし、粗品をプレゼント

【1日の目標歩数】

※健康日本21「日常における歩数」目標値を参考。
〈20～64歳の方〉
男性 9,200歩/女性 8,300歩
〈65歳以上の方〉
男性 6,700歩/女性 5,900歩

【目標達成の判断基準】

- ・1日の目標歩数を達成した日が月15日以上(2月は月14日以上)
- ・1月でも目標を達成しておられれば粗品をプレゼントします。

【申込方法】

健康長寿課及び各支所に設置してあります申込書に記入のうえ提出してください。
※FAX・電話による申し込みも可能です。
歩数記録用紙を送付します。



健康あきたかた21推進中!

健康長寿課 ☎42-5633

「健康あきたかた21計画(第2次)(平成29年度～平成34年度)」を策定しました。

「みんな笑顔で長生きしようやあ」の基本理念のもと、「自分が健康だと思っている人の増加」「健康寿命の延伸」を目標に、健康づくりに取り組みます。また、基本理念の実現に向け、

- (1) 健康管理を推進し、生活習慣病の発症と重症化を予防しよう!
 - (2) 良い生活習慣を身につけよう!
 - (3) 地域で健康づくりの輪を広げよう!
- の3つの基本方針を掲げています。

基本理念「みんな笑顔で長生きしようやあ」

	目標	現状値	目標値(平成34年度)
基本目標	自分が健康だと思っている人の増加	64.9%	70.0%
	健康寿命の延伸	安芸高田市 男性78.4歳/女性85.8歳 広島県 男性78.4歳/女性83.5歳	平均寿命の増加分を上回る延伸

【市民総ヘルパー構想による「自助」「共助」「公助」】

健康づくりは、本来一人ひとりが主体的に取り組むものですが、ひとりだけでは困難なこともあります。そのため、市民一人ひとりの健康づくりの支援を地域全体で推進していきます。本市には、古くから「もやい」による市民相互の助け合いの風習があり、健康づくりにおいても「市民総ヘルパー構想」に基づき、自助・共助・公助の役割を明確にし、相互で助け合いながら市民の健康感を高め、健康寿命の延伸を図ります。

自助

市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むこと

共助

地域・職場・家庭などで、個人の健康づくりを後押しすること

公助

市が実施主体として取り組むこと

この計画の詳細については、広報安芸高田7月号から、掲載していく予定です。

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
健康長寿課 栄養士

毎月19日は
食育の日

6月は「食育月間」です!!

「食」を通して心も体も元気に生きる力を「育」てることを「食育」といいます。
「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない命の源です。
食育月間を通して、食を楽しむことの大切さ、食の持つ多様な役割など家族や身近な人と「食」を見つめてみませんか？

安芸高田市食生活改善推進協議会の活動

6月11日(日)に開催する健康フェスタでは、食生活コーナーで様々な啓発を行います。ご自身の食生活を振り返ってみたり、きっと新たな発見があると思います!!ご近所、ご家族お誘いのうえ、ぜひお越しください。

みそ汁の塩分濃度測定を行います。
具を除いた味噌汁を、大さじ1杯程度、お持ちください。



断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？
お気軽にご相談ください。

お問い合わせ 広島断酒ふたば会(中田克宣)
☎090-4802-1865

場所・日時

ふれあいプラザ向原 6月2日(金) 18:30～20:30
吉田人權会館 6月9日(金) 18:30～20:30
6月23日(金) 18:30～20:30
6月25日(日) 13:30～15:30