

知って得する 健康コラム



第3期 健康むらた21計画

知-
が

守ろう！子どもの健康

見直そう！生活習慣

延ばそう！健康寿命

栄養・食生活

食は健康で幸福な生活を送り、生活習慣病等の病気の発症を予防するうえでも大切です。

行政や地域では以下の目標のもと
栄養・食に関する取り組みを実施します。



食や栄養は健康に深くかかわっています。
健康で生き生きとした生活を送るためにも、よりよい
食生活を実践することは大切です。個人でできる取り組み
として、下記に記載の内容を参考に見てみてください。

行政や地域の取り組み目標

栄養バランスのよい
食生活の推進

適正体重の普及

薄味・減塩の
食生活の普及

個人で実践！ できることから始めましょう！

- 早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、規則正しい生活をしましょう。早寝・早起きをして、生活リズムを整え、朝ごはんを毎日しっかりとるようにしましょう。

最適な朝ごはんの時間

消化時間や血糖等を考慮し、朝ごはんは9時までにとるのがおすすめです。

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



- 適正体重について理解し、定期的に自分の体重をはかり、自分に合った体重を維持しましょう。

※適正体重とは一番病気にかかりにくい健康的な体重のこと。

～自分の適正体重の求め方～ 計算式

(自分の身長 m) × (自分の身長 m) × 22
例) 152cm の人の適正体重の求め方
 $1.52 \times 1.52 \times 22 = 50.8\text{kg}$

- 薄味にして減塩食生活を
目指しましょう。

減塩のコツ6選

- 1) うまみを上手に利用
昆布、かつお節、きのこ類、
干しえび、乳製品など
- 2) 香辛料や香味野菜を使う
わさび、マスタード、カレー粉、しょうが、
にんにく、しそ、みょうがなど
- 3) 酸味を利用する
- 4) 油脂で香りとおコクを出す
- 5) 香ばしい焦げの風味をつける
- 6) 材料の表面に味をつける

≫ 次回は「身体活動・運動」についてお知らせします

ほ・け・ん センター ニュース

5月から令和6年度のがん検診が始まります。
みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

胃がん検診

バリウム検診

受診票は4月中旬に発送済

令和6年5月7日(火)～13日(月) ※12日(日)を除く

対象者：40歳以上

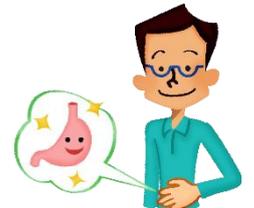
会場：中央公民館(全日程)

自己負担金：1,500円

受付時間：午前7時30分～午前10時

※胃カメラを申し込まれた方には、6月に案内や受診票を送ります。

今からの申込み可
保健センターへお電話を



子宮がん検診(集団)

受診票は4月下旬から5月上旬頃に発送予定

令和6年5月27日(月)・28日(火)

対象者：20歳以上

自己負担金：2,500円

会場：中央公民館(全日程)

受付時間：受診票に同封のチラシでご確認ください

*子宮がんの個別検診(指定医療機関)を希望された方には、7月中旬に受診票を送付します。
検診期間は8月1日から9月14日までです。

【問】保健センター 83-2312