

岡垣町の健康づくり10カ条 ウォーキングなど、 自分にあった運動習慣を 身に付けよう

適度な運動は、生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があるため、運動を習慣化することは、健康を維持をする上で大きな役割を果たします。日々の暮らしの中に、自分にあった運動習慣を取り入れ、運動不足を解消しましょう。

問い合わせ 健康づくり課

今より1日1,000歩以上多く歩く習慣を

生活習慣病予防のためには、1日8,000～10,000歩ぐらい歩くことが望ましいとされています。より良い歩き方をこころがけながら、歩くことで日頃の運動不足を解消しましょう。

頭
少しアゴを引いて
目はやや遠くをみる

腕
肘は90度に曲げ、足とのバランスをとりながら大きくふる

足
かかとから着地し足の健全体で交え、親指でキックする

歩き方のコツ



上体
背筋を伸ばし、腰を張る。
肩の力を抜く。
踵部をひきしめる

膝
着地の時もキックの時も
まっすぐに伸ばす

歩幅
前歩あるくより少し広く

10年後の自分に「健康」の贈りもの 年に一度、健診で体を点検しよう

「生活習慣病予防健診」

対象 次のどちらかに当てはまる人

●19歳～39歳で健診を受ける機会がない

●19歳以上で生活保護を受給している

※年齢は令和6年3月31日時点

内容 問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察、女性のみ乳がん自己検診法の説明

「子宮頸がん検診」

対象 20歳以上の女性

「骨粗しょう症検診」

対象 19歳～39歳の女性

内容 かかとの骨密度測定（超音波検査）

【すべて】

とき 7月1日(土)・7日(金)午前8時30分～11時30分

ところ いこいの里※1歳～就学前の子どもは託児あり(要予約)

費用 各500円

申し込み 5月31日(水)までに健康づくり課に電話

※子宮頸がん検診または骨粗しょう症検診のみの受診は不可。予防健診も必ず一緒に受けてください。

※生活保護を受給している人は子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診が無料になります。申込時に伝えてください。

※妊娠中または産後1年未満の人は受診を控えてください。

問い合わせ 健康づくり課

予防接種を受けましょう

風しんにかからないために

妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんが、目や耳、心臓などに病気を



持つ「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

風しんを予防するには、ワクチン接種が有効です。町公式ホームページを確認し、対象になる人は予防接種を検討してください。



問い合わせ 健康づくり課

ヘルシークッキング

No. 370 ～カルシウムを取ろう～

ほうじ茶プリン

4人分の材料

- ゼラチン 10g ●牛乳 500cc
- ほうじ茶葉 12g ●砂糖 12g ●黒砂糖 24g ●水 60cc



監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

作り方

- 鍋に牛乳を入れて火にかけ、ほうじ茶葉を加えて煮出す。
- 濾しながらボウルに入れ、温かいうちにゼラチン、砂糖を加えてよく溶かす。
- 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 鍋に水と黒砂糖を入れて火にかける。とろみが付くまで煮詰め、冷やしておく。
- ④を③にかける。

1人分の主な栄養価

エネルギー125kcal、カルシウム254mg、食塩相当量0.2g