

健康はすだ **いき** **いき** 10か条



しあわせ
はすぴい
プラン

健康で長生きできる体をつくって
いくには、日ごろからよりよい生活習慣
を身につけ、継続することが重要です。
誰でもできる健康づくりを、蓮田市
オリジナルの10か条でご紹介します。
できることから始めてみましょう！

第1条

1日プラス
野菜料理



- 1日に今より一皿多く野菜料理を食べよう
- 野菜から先に食べよう！

栄養

第2条

心がけよう
プラス
10分

- 1日に今より10分多く体を動かそう

運動



第3条

十分な心と体の
休養で**楽しみ**を
みつけよう

- 睡眠で休養を十分に取ろう
- 趣味や楽しみで気分転換しよう

休養



第4条

食べたらはみがき、
鏡で**チェック**
自分の**歯**

～半年に1回
歯科健診～



歯

第5条

吸わない**たばこ**
貯めよう健康(金メダル)

- 喫煙をやめたい人はやめよう
- 吸ったつもりでお金を貯金！

喫煙



第6条

休肝日をつくり、
適正
飲酒で
楽しもう

飲酒



第7条

素材の味で
楽しもう

～だしをとって和食を大切に～

- 減塩を心がけよう
- 世界無形文化遺産「和食」を食べよう

減塩



第8条

年に1度は
健診を
受けよう

- 特定健診、がん検診を受けよう

健診



第9条

食べて動いて
標準体重

- BMI18.5以上25未満を目指そう

体重



第10条

人と人との
つながりで
楽しみを増やそう

- 地域の行事やイベントに参加しよう
- 世代を超えての交流をしよう

地域の絆

作成
蓮田市
健康づくり推進員

発行
蓮田市健康増進課
☎048-768-3111

蓮田市マスコットキャラクター
はすぴい



大切な あなたを守る 特定健診

特定健診とは？

平成20年度から開始され、医療保険に加入している40歳から74歳全てのかたを対象にした健診です。「病気の予防」を目的とした健診で、健診結果に基づき病気のリスクが高いかたを対象に、生活習慣改善のための特定保健指導が実施されます。

健診項目

診察・問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、尿検査(糖・蛋白)、心電図検査、血液検査【脂質、肝機能、血糖、貧血、腎機能】

目標値があります

第2期特定健診実施計画(平成25年度から29年度)での受診率の目標値は60%です。

健診を1回も受けたことがないかたが、約50%という現状です。年に1回は健診を受けましょう。

健診は
毎年
受けよう！



詳細は、健康カレンダーをご覧ください。

がんに克つ方法

近年、蓮田市のトップ死因はがんです。がんは予防でき、治すことができる病気です。そのためにはよい生活習慣と早期発見が必要です。今、健康だと思っている人ががん検診を受ける。そして、がんを早く見つけることががんに克つ方法です。ぜひ年に1回はがん検診を受けましょう。

蓮田市で受診できるがん検診は？

胃がん・肺がん・大腸がん(40歳以上)、乳がん(30歳以上)、子宮頸がん(20歳以上)

詳細は、健康カレンダーをご覧ください。

がん検診 未来の自分への 贈り物



健康 はすだ21 (第2次)

平成26年度～35年度

～のばそう健康寿命・つながろう健康はすだ～

健康はすだ21(第2次)は、「病気や障害があっても人と人とがともに支えあって心豊かに生活できる地域」を基本理念として、すべての人がいきいきと生きがいをもって生活でき、地域で支えあいながら、自分らしく楽しく生きることを目指しています。少子高齢化の進展および人口減少社会を踏まえ、一人ひとりの健康寿命の延伸に向けた取り組みを推進します。

蓮田市健康づくり推進員

健康はすだ21を推進するため、地域の活動団体から推薦された「健康づくり推進員」が健康づくり運動を地域に広めています。市民がいきいきと健康で暮らせるようにと、身近なところから情報を発信しています。

蓮田市健康づくり推進員所属団体

市ボランティア連絡会／市食生活改善推進員協議会／市薬剤師会／市母子愛育会／介護ボランティアあい／市老人クラブ連合会／市身体障害者福祉会／市くらしの会／はすだ観光協会／市体育協会／市スポーツ推進員連絡協議会／市レクリエーション協会／市民生委員児童委員協議会／蓮田市スポーツ吹矢協議会／市自治連合会／蓮田やすらぎ会／すこやっこ／市内小中学校／はすだファミリーサポートセンター／市内保育園(順不同)

健康はすだ21を
推進中です。
皆さまの健康づくり
を応援します！



健康はすだ21
はすだを元気にしたい

健康づくり推進員連絡協議会



蓮田市