



蓮田市マスコットキャラクター  
はすぴい

# 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かっていくために、  
健康はすだいきいき10か条を推進しています。  
その中から「第1条 1日プラス野菜料理」を  
ご紹介します。

## 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！

野菜があなたのからだを守ります

## 1 高血圧予防

野菜に含まれるカリウムは血圧上昇作用のあるナトリウムを排泄します。かぼちゃやにら、水菜に多く含まれます。

## 2 肥満予防

良く噛んで食べることで満腹感を感じやすく、食べ過ぎを防止することができます。

## 3 便秘予防

食物繊維が腸の掃除をします。ごぼうやブロッコリーに多く含まれます。

## 野菜を食べる 6つのいいこと

## 4 糖尿病予防

食事のはじめに野菜を食べることで、血糖値の上昇を緩やかにします。

## 5 貧血予防と骨粗しょう症予防

ほうれん草などの葉物野菜には鉄分やカルシウムが多く含まれていて、貧血や骨粗しょう症予防にもなります。

## 6 美肌効果

コラーゲンを作るにはビタミンCが欠かせません。ピーマンやブロッコリーに多く含まれます。

からだに必要な  
1日分の野菜は

**350g**  
です

野菜料理1皿は約70g。目標は1日野菜料理5皿を食べることですが、蓮田市民の方で野菜を十分に食べている人は10%未満！（蓮田市健康実態調査より）自分の出来る範囲で、少しずつ野菜を食べる量を増やしていきましょう。

今より一皿多く野菜料理を食べるためには…

まずは手間をかけずに野菜料理を取り入れてみよう！

### 切るだけ編



献立例 冷やしトマト スティック野菜 生野菜サラダ  
きゅうりの海苔あえ

### 電子レンジ編



献立例 蒸しかぼちゃ なすのおひたし  
ゆでブロッコリー 新玉ねぎのレンジ蒸し



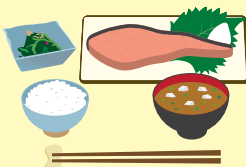
### 普段の料理に野菜をプラス



献立例 味噌汁やスープ + 旬の野菜  
カレーやシチュー + ほうれん草、かぶ、れんこん、ズッキーニ  
焼きそばや焼うどん + にんじん、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ

### 外食のときには

- 丼ぶりものではなく、主食・主菜・副菜の揃った定食ものを選ぶ
- めん類はタンメンやけんちんそばなど野菜たっぷりメニューを選ぶ



### 野菜ジュースは野菜なの？

ジュースへ加工すると、野菜に含まれるビタミンCや食物繊維が減少します。これらを補うために後からビタミンCや食物繊維を添加している場合があります。そのため同量の野菜を食べたことにはなりません。あくまで「補助食品」として上手に利用しましょう。

## 40歳～74歳の かたが対象 特定健診

## 毎年受けて健康チェック!!

特定健診は、健診結果から生活習慣病の早期発見・予防と日頃の生活習慣を見直すきっかけを作るなど、皆さんの健康づくりに欠かせない健診です。1年に1回は健診を受ける必要があります。

受診率の  
目標値は60%。  
蓮田市は約40%  
なので、目標値には  
届いていない  
状況です。



### 毎年受診でイイこといっぱい

- ① 症状が無く自分で気づくことが出来なかった異常を発見できる。
- ② 正常値であっても、検査結果の経年変化が分かる。
- ③ 早期に発見し予防や治療をすると、病気が重症化した時よりも、お金も時間もかからない。

### 蓮田市国民健康保険に加入しているかたへ

かかりつけ医や職場などで健康診断を受けているかたは、その結果をご提出いただくことで、特定健診受診率に計上させていただくことができます。  
対象のかたは、健康増進課までご連絡ください。

## がん検診



がんは治すことができる病気です。そのためには、よりよい生活習慣と早期発見が必要です。しかし、がんは蓮田市の死因の圧倒的なトップであり、およそ2人に1人ががんにかかるといわれています。自覚症状が出る前に、がん検診を受け、がんが大きくなる前にがんを見つけましょう。

### 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)

## 健康 はすだ 21 (第2次)

## ～のばそう健康寿命・つながろう健康はすだ～ 推進中!

### 健康はすだ いきいき10か条 ～しあわせはすびいプラン～

- |      |                                |        |
|------|--------------------------------|--------|
| 第1条  | 1日プラス野菜料理                      | (栄養)   |
| 第2条  | 心がけようプラス10分                    | (運動)   |
| 第3条  | 十分な心と体の休養で楽しみを見つけよう            | (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)   |
| 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)   |
| 第8条  | 年に1度は健診を受けよう                   | (健診)   |
| 第9条  | 食べて 動いて 標準体重                   | (体重)   |
| 第10条 | 人と人とのつながりで楽しみを増やそう             | (地域の絆) |

作：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

まろにえ会/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/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)

