



平成30年(2018年)10月18日

～イチオシ「健康しがシリーズ」～

目指せ健康寿命延伸！「りゅうおう健康ベジ7(セブン)チャレンジ」実施中



竜王町の健康状態は・・・

- ・健康寿命は滋賀県内で男性第8位、女性第17位。
- ・竜王町国民健康保険加入者の特定健診結果から、高血圧・糖尿病の数値に基準値を外れる所見のある人が多い
- ・健康に関する住民アンケート結果から、若年層の男性に朝食を食べない人が多いこと、男性の野菜摂取が少ないことが分かっている
- ・滋賀の国民栄養・基礎調査の結果から、女性の肥満割合が東近江圏域内で高い状況

健康ベジ7チャレンジとは？

竜王町では、健康課題である糖尿病や高血圧症などの予防のために、健康いきいき竜王21プランに基づき、「りゅうおう健康ベジ7(セブン)チャレンジ(通称：ベジチャレ7(セブン))」と題して以下の内容の取組みを行っています。

「ベジ＝野菜」「7(セブン)＝塩分7g未満、7つの取組み」にかけてネーミングしています。

<p>野菜 350 g 摂取の 推進</p>	 +	<p>7つの取組み</p> <ol style="list-style-type: none">1. 健診受診の促進2. 栄養・食生活3. 運動・身体活動4. 歯と口腔の健康5. たばこ6. アルコール7. こころの健康づくり	 +	<p>塩分7 g 未満</p>
<p>厳密に言うと、塩分摂取量は下記の通りです。</p> <ul style="list-style-type: none">・男性：8g未満・女性：7g未満・高血圧者：6g未満				

目標は **健康寿命の延伸** だよ！



★今年度の取組み★

「めざましON野菜～de減塩～」で体を元気に！

今年度は栄養・食生活に重点をおいて、「めざましON野菜～de減塩～」と称し、「朝食を食べること」、「野菜を1日350g食べること」、「減塩すること」を推進しています。いつまでも健康でいきいきとした生活を送るため、ぜひこの機会に生活に取り入れていきましょう！

気軽に作っていただけるよう、調理時間は10～15分で、忙しい朝にもってこいのレシピとなっています。11月からはYouTubeで作り方の動画をご覧ください。

★朝食を食べよう！

朝食は1日の活動の源です。朝食をしっかり食べて、1日元気に過ごしましょう♪

★減塩を心掛けよう！

塩分を摂り過ぎると、高血圧症や脳血管疾患、心疾患など、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。

濃い味に慣れないように、作る時、食べる時に減塩しましょう。

★野菜を1日350g食べよう！

野菜には日々の体調を整えるだけでなく、生活習慣を予防する働きがあります。人が食物繊維やビタミンなどの必要な栄養素を摂るためには、野菜を1日350g以上（1食約120g）摂ることが必要とされています。この機会にぜひ野菜の摂り方を見直してみましょう！

1食分
(120g)



1食で両手いっぱい
の野菜を食べま
しょう♪

お問い合わせ

竜王町健康推進課（保健センター）

電話：0748-58-1006

FAX：0748-58-1007