

令和7年度までに達成したい

目標値



食生活改善

1日の推定食塩摂取量 **8g**
▶昨年度は10.23gから9.45gまで改善。目標までもう少し!

みそ汁塩分適正者割合 **80%**
▶昨年度は84.4%で目標達成。健康意識の高まりを感じます。

運動

1日あたりの平均歩数 **8000歩**

歩こうイベント参加者 **1500人**
▶昨年度は1日平均8330歩で目標達成。この調子で運動習慣のある人の増加を目指します。

健診事業の充実

血圧・血糖が正常な人の割合
血圧 **50%** 血糖 **45%**
▶昨年度は血圧が正常な人45.3%・血糖が正常な人34.4%、まだまだ数値が異常な人の割合が高く、改善が必要です。

健康応援隊 **10社**
▶昨年度・今年度あわせて12の事業所等が参加。目標値を超えて多くの事業所等が健康づくりに積極的に取り組んでいます。



同時開催

健康ミニ講座

どなたでも参加OK!

健診結果説明会に該当しない方でもお気軽にお越しください。詳しい日時・内容などは別チラシまたは毎月のお知らせ版でご確認ください。

楽しみながら運動を習慣化

運動

ウォーキングイベント

日常的に「歩くこと」を意識することで、健康づくりの推進をはかります。8月には夏休みウォーキングイベントを開催予定。楽しく歩いてダイエット効果や心肺機能の向上などを目指しましょう。

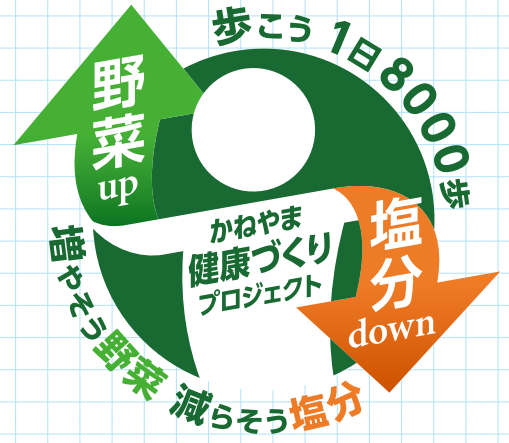


月9健康運動教室 (小さな拠点づくり事業)



町内在住の65歳以上の方を対象に、健康づくりや介護予防のための健康運動教室を開催します。今年度は、町内小遠足やコンディショニングストレッチなどのイベントも開催予定。交流やリフレッシュの場としてもご利用ください。

金山町では、令和4年度から町民の皆さんの健康寿命延伸を目的として「健康づくりプロジェクト事業」に取り組み、事業の3本柱として「①食生活改善」「②運動」「③健診事業の充実」を掲げています。2年目となる今年度も、町内の事業所等の協力のもと、塩分チェックやアンケートを実施し、従業員の健康意識を高める活動を進めます。また、事業所に講師を招き、健康づくり研修会を開催するなど、町と連携した取り組みも推進していきます。運動習慣の定着を目的としたウォーキングイベントや、高齢者を対象とした介護予防のための健康運動教室も継続して開催します。健診結果の理解と健康意識の向上を目的とする健診結果説明会においては、あらたに「健康ミニ講座」を開催することによってさらなる参加を促し、生活習慣改善についての指導や受診勧奨につなげていきます。



3年間にわたる重点事業

健康づくりプロジェクト事業

2年目の概要

減塩料理の普及と適塩の定着

食生活改善

町内の事業所等(合計約250人)を対象に、約半年間にわたって普段の生活の中での塩分摂取量などの調査を実施します。

推定食塩摂取量検査(尿検査)

尿検査を実施し、前日摂取したおおよその食塩量を推計します。(年2回)

塩分測定器による塩分調査

塩分測定器でみそ汁の塩分含有量のおおよその目安を測定します。(年6回)

減塩アンケート

日頃の食生活や減塩意識に対するアンケートを実施します。(年2回)

健康づくり研修会

事業所が希望するテーマで講師に依頼し、講演会・研修会を開催します。



参加事業所等

- 神室ふくすけの家 ●金山コネクタ(荒屋工場) ●金山町社会福祉協議会 ●認定こども園めぐたま ●金山郵便局 ●金山町役場 ●金山町議会

【問合せ】健康福祉課 健康係 ☎29-5624 教育委員会 社会教育係 ☎52-2902

健診結果を正しく理解

健診事業の充実

健診結果説明会

会場:やくし苑(金山町地域福祉センター)

今年はやくし苑で開催!

町で行ったドック健診または特定健診受診者で75歳未満の方を対象に、「健診結果説明会」を開催します。健診結果をお返ししながら、気になる項目について保健師・栄養士に確認・相談できます。参加者には健康グッズのプレゼントもご用意しています。

