

健康づくり7コースから、好みのコースを選んで30日間の健康チャレンジをスタートしよう。

コース

1 自由に健康づくり マイチャレンジ



自由に目標を立ててとりくんでみましょう。どんなマイチャレンジをするか記入しましょう

例) ラジオ体操をやる
ストレッチ体操をやる
毎日血圧を記録
体重を記録
カラオケ30分健康法

茨城県産品を食べる
毎朝水を一杯飲む
毎日体重計に乗る
禁煙にチャレンジ
お酒を控える

【こどもむけ】
お外で元気にあそぶ
おうちのお手伝い
よく噛んで食べる …などなど

コース
2

いいこといっぱい 早起き・早寝

生活リズムを整えよう。
1日7～8時間の睡眠を
とりましょう。



コース
3

お口さわやか、 きっちり歯磨き

1日1回は丁寧な歯磨きで
汚れを落としましょう。



コース
4

つづけよう、 すこしお生活

1日の塩分は男性8g未満、
女性7g未満を目標に！
汁物は1日1回。
食材を選ぶ際、塩分量を
チェックしましょう。



コース
5

定番の 毎日、歩こう

1日6000～
8000歩を目標に
歩きましょう。



コース
6

だれかと おしゃべり

1日1回以上、だれかと楽しく
おしゃべりしましょう！



コース
7

野菜たっぷり 1日350g以上

野菜たっぷりで、バランス良く、
毎日10品目を摂りましょう。
(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、
大豆・大豆製品、海藻、
いも類、果物、油脂、
緑黄色野菜)

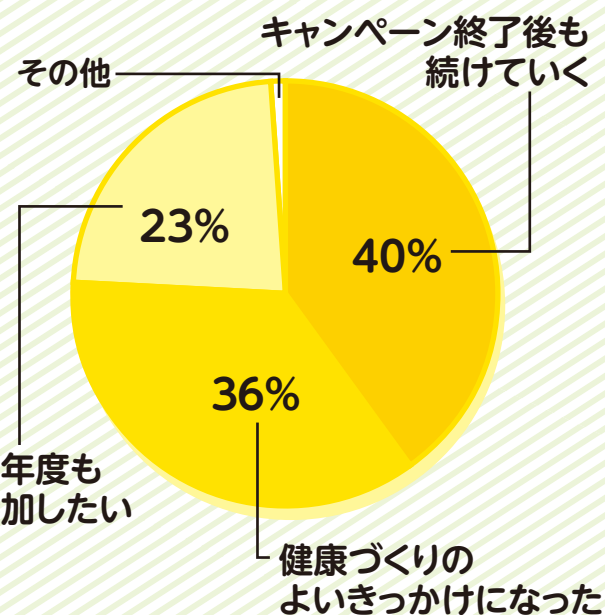


健康づくり 1日達成で〇ひとつ。ゴールまでがんばろう！
スタート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 ゴール

健康チャレンジ

参加者の声



キャンペーン参加後、
健康づくりを続けようと
考えている方は **約8割**
(76%)

健康づくりのよいきっかけにしませんか？

お申し込みはがきで、今すぐお申し込みください！



お申込はがき

【申込締切】
2019年
10月31日

職場のお仲間や御家族・友人などをお誘い合わせの上御参加ください。

代表者の連絡先 ※なるべくとりまとめてご応募ください。

お名前	
電 話	

携帯電話を記入して頂ければショートメールで応援メッセージを送らせて頂きます。

参 加 者

お名前	年 齢	コース 番号	コース1を選択した方は 目標をご記入ください。

この企画をどこでお知りになりましたか？

☐ 茨城保健生協 ☐ 医療福祉生協 いばらき ☐ いばらきコープ ☐ 生活クラブ
☐ パルシステム茨城 栃木 ☐ 常総生協 ☐ よつ葉生協 ☐ こくみん共済 ☐ 学校生協 ☐ 各JA
☐ JA女性協 ☐ JA中央会 ☐ JA信連 ☐ JA厚生連 ☐ 全農 ☐ JA共済連 ☐ 協同病院
☐ 職場 ☐ 茨城県食改協議会 ☐ 県社協 ☐ その他()

ご記入いただいた個人情報は、健康づくり活動以外には使用しません。

キリトリ



結果報告はがき

【報告〆切】
2020年 1月15日

代表者の連絡先

お名前	
住 所	
TEL :	()

携帯電話を記入して頂ければショートメールで次回の開催をお知らせ致します。

記念品をお送りしますので、住所を記載して下さい。
参加者全員分の景品は代表者の住所にお届けします。

参 加 者

お名前	コース番号	結 果
		達 成 ・ 未 達 成
		達 成 ・ 未 達 成
		達 成 ・ 未 達 成
		達 成 ・ 未 達 成
		達 成 ・ 未 達 成

この企画をどこでお知りになりましたか？

☐ 茨城保健生協 ☐ 医療福祉生協 いばらき ☐ いばらきコープ ☐ 生活クラブ
☐ パルシステム茨城 栃木 ☐ 常総生協 ☐ よつ葉生協 ☐ 各JA ☐ JA女性協 ☐ JA中央会
☐ JA信連 ☐ JA厚生連 ☐ 全農 ☐ JA共済連 ☐ 協同病院 ☐ 職場 ☐ 茨城県食改協議会
☐ 県社協 ☐ こくみん共済 ☐ 学校生協 ☐ その他()

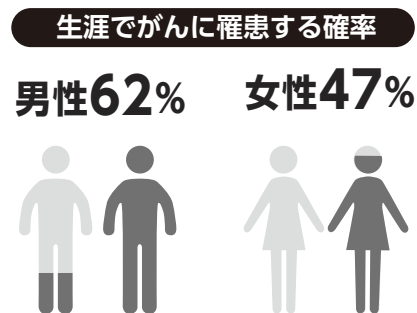
ご記入いただいた個人情報は、健康づくり活動以外には使用しません。

家族への 思いやりです **がん検診**

～茨城県総合がん対策推進計画に関する標語 最優秀作品～

「自分は健康」だと思っているあなた

自分は健康だから
大丈夫だ



日本人の約2人に1人が
「がん」にかかるんだね!

しかも、日本では*年間約100万人
の方が新たにがんにかかっていて、
そのうちの*約3割が20～64歳の
就労世代なんだって!

出典：国立がん研究センターがん情報サービス最新がん統計
がんに罹患する確率～累積罹患リスク（2014年データに基づく）
*厚生労働省「全国がん罹患数 2016年速報」に基づく

「時間がない」などと言って検診を受けずにいるあなた

検診なんて
行く時間ないよ

「仕事が忙しい」
「受けるのを忘れてしまった」などの
理由でがん検診を受けずにいると…

症状が出てから
医療機関へ

自覚症状がある段階で、
医療機関を受診すると、
すでに進行してしまっ
ている場合があります。

ちゃんと検診を
受けておけば
よかった……

がんが見つかったらどうしようと思っているあなた

検診で「がん」が
見つかったら
どうしよう

がんの5年生存率

ステージ	I	II	III	IV
胃がん	94.9%	68.2%	43.4%	9.6%
乳がん	100.0%	95.7%	80.6%	37.8%

出典：(公財)がん研究振興財団「がん統計'18 がん診療連携拠点病院における5年生存率(2008年～2009年診断例)」

がんが見つかったら、
早期発見・早期治療ができれば生存率が高いのね!
早く発見するためにも、定期的に検診を受けるようにしなさい!

「がん対策 ～総合がん情報サイトいばらき～」へ

がん対策 茨城

検索



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

いばらきまるごと健康づくり 2019 健康チャレンジ

「健康長寿日本一」を目指して 健康づくりに取り組みましょう。

茨城県の健康寿命は、全国で男性が9位、女性が8位(厚生労働省)と全国でも上位にあります。一方で、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などの生活習慣病が多いという課題があり、健康づくりの取組みが重要になっています。

県では、健康寿命日本一の達成を目指し、健康づくりキャンペーンによる普及啓発やスマートフォンアプリを活用した健康づくりを推進しています。

生活習慣病を予防し、生涯にわたり健康でいきいきと活躍できるよう、県民の皆様一人ひとりが、「自らの健康は、自らつくる」という意識を持ち、健康づくりに取り組んでいきましょう。

生活習慣病予防のために

- 自身の健康管理／体重や血圧を測り、適正な体重、血圧を保つ
- 食生活の改善
 - ・減塩に取り組もう／1日当たりの食塩摂取：男性8g未満、女性7g未満
 - ・毎日野菜を食べよう／1日当たりの野菜摂取目標：350g以上
- 運動習慣の定着／1日30分以上の運動を週2回以上
- たばこは吸わない



茨城県保健福祉部長
木庭 愛 koba ai

東京大医学部卒。2004年厚生労働省採用。同省医薬・生活衛生局生活衛生・食品安全部企画情報課国際食品室長、同医政局医療経営支援課政策医療推進官を経て17年8月から現職。

今年もいばらきまるごと
健康づくりにチャレンジ!!



質問表にこたえて日々の食事・栄養素をチェック



監修 東京大学 佐々木 敏 教授
BDHQ調査が今なら無料
(通常500円/回)

食べ方、食べ物の注意や、気をつける病気などがわかるBDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)は専用の栄養価計算プログラムによって、およそ30種類の栄養素とおよそ50種類の食品の摂取量を調べることができます。また、食べ方、食べ物の注意や、気をつける病気などがわかる個人結果帳票をもらえますので、健康づくりの参考にしてください。



個人結果帳票サンプル



BDHQ調査のお申し込みはこちらから▶



茨城県公式アプリ 2019年夏スタート!

スマートフォンであなたの健康をサポートします

元気アップ!りいばらき



ダウンロードは
誰でも無料で可能!!

貯まったポイントで
景品当選のチャンス!!

※抽選対象者は18歳以上の県民

アプリストアから検索してダウンロード!

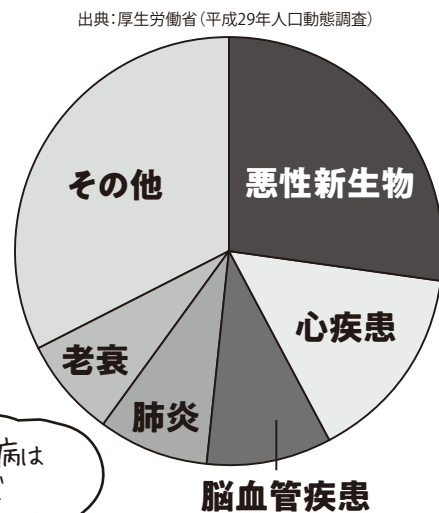
元気アップ!りいばらき

検索

茨城県民の健康を取り巻く現状

○県民の死亡原因の約5割が生活習慣病。

生活習慣病予防のために、
日常の健康づくり活動に
取り組むことが大切です。



○「脳血管疾患」、「急性心筋梗塞」などの循環器疾患や「糖尿病」の死亡率ワースト上位

年齢調整死亡率の都道府県別比較（平成27年）（人口10万対）

疾患名	男 性		女 性	
	()内は全国値	全国順位	()内は全国値	全国順位
脳血管疾患	46.0 (37.8)	ワースト6位	24.9 (21.0)	ワースト10位
うち 脳梗塞	21.5 (18.1)	ワースト9位	11.4 (9.3)	ワースト10位
心疾患	66.0 (65.4)	20位	37.3 (34.2)	14位
うち 急性心筋梗塞	23.8 (16.2)	ワースト6位	9.4 (6.1)	ワースト5位
糖尿病	6.6 (5.5)	ワースト8位	3.2 (2.5)	ワースト5位

生活習慣の改善など
予防活動の推進が急務です。



メタボの人は、
糖尿病のリスクが
3〜6倍だって*



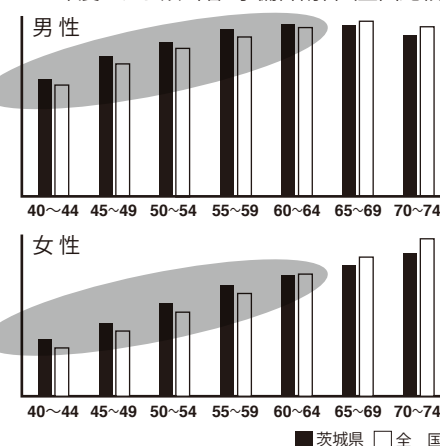
※ 国立研究開発法人国立国際医療研究センター 糖尿病研究センターHPより

○茨城県は、男女ともに40〜64歳において、全国よりメタボ該当者・予備群の割合が多い。

将来の生活習慣病を予防するために
早めに対策しましょう

適度な運動を
心がけよう!

H28年度メタボ該当者・予備群割合（全国比較）



健康で明るく元気に暮らすために

バランス良く、主食・主菜・副菜をそろえて 野菜の豊富な食生活!

野菜・果物の摂取量を増やすことは体重コントロールに役立つだけでなく、循環器疾患、糖尿病、消化器系のがんにも予防的に働きます。

元気に、楽しく、気軽に運動!

身体活動や運動量が多い人は、不活発な人と比較して、循環器疾患やがん、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。

気をつけよう、 体重増加と食塩摂取!

肥満は、循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病のリスクと関連があり、健康状態と深く関わっています。

また、減塩は血圧を低下させ、循環器疾患の発症を予防します。

プライベートな時間を大切に、 趣味や遊びでストレス解消!

十分な睡眠をとり、日々のストレスと上手につきあったり、週末は、趣味やスポーツ、ボランティア活動等で積極的に過ごし、家族や友人と過ごす時間を十分にとり、心身の健康を調整しましょう。

貴重な歯、しっかり歯磨き、 めざせ8020・6424!

歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要です。

64歳で24本以上(6424)、80歳で20本以上(8020)の自分の歯を保ち、生涯を通じて豊かな生活を送るために、歯磨き・歯間部清掃用具の使用、フッ化物応用などを行うとともに、定期的に歯科検診を受けましょう。

コース 7 野菜たっぷり 1日350g以上

野菜たっぷり、バランス良く、
毎日10品目を摂りましょう。
(肉・魚・卵・牛乳・乳製品、
大豆・大豆製品、海藻、
いも類、果物、油脂、
緑黄色野菜)



いばらきの
野菜を
血多くたべよう!

栄養バランスの良い食は、
生活習慣病予防
の基本!

このコースに取り組もう!

コース 4 つづけよう、 すこしお塩生活

1日の塩分は男性8g未満、
女性7g未満を目標に!
汁物は1日1回。
食材を選ぶ際、塩分量を
チェックしましょう。



減塩は血圧を低下させ、
循環器疾患の発症を
予防するよ

コース 5 定番の 毎日、歩こう

1日6000〜
8000歩を目標に
歩きましょう。



運動量が多い人は、
病気になるリスクが
低いデータがあるよ

このコースに取り組もう!

コース 6 だれかと おしゃべり

1日1回以上、だれかと楽しく
おしゃべりしましょう!



家族や、
親しい友人
との時間を大切に

コース 2 いいこといっぱい 早起き・早寝

生活リズムを整えよう。
1日7〜8時間の睡眠を
とりましょう。



日常生活の中に
適切な休養を

このコースに取り組もう!

コース 3 お口さわやか、 きっちり歯磨き

1日1回は丁寧な歯磨きで
汚れを落としましょう。



口から食べる喜び、
話す楽しみを
保とう!

さあ、みんなで ^{いばらきまると健康づくり 2019} 健康チャレンジ に取り組もう!