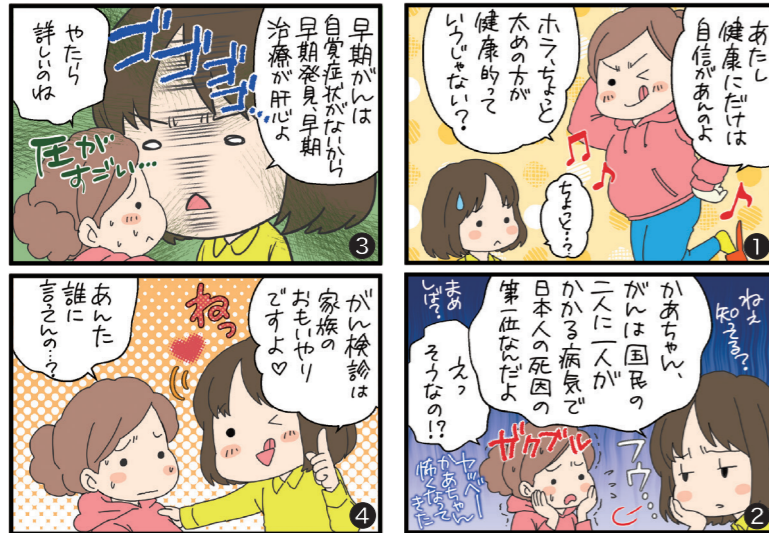


がん検診を受診しましょう!

10月は「茨城県がん検診推進強化月間」です

平成28年に実施された県のモニタリング調査では約3割の方ががん検診を受診する必要性を感じていないと回答し、このうち4割の方が「健康に自信がある」「いつでも医療機関で受診できる」との理由で受診していません。

がんは国民の2人に1人がかかる病です。



がんは「これさえ守っていれば、がんにならない」という方法はありません。がんになるリスクをできるだけ低く抑えるには生活習慣の改善が重要です。「いばらきまるごと健康づくり2021 健康チャレンジ」に取り組み生活習慣の改善の一步を踏み出しましょう。早期発見、早期治療で治せるがんも増えています。自分の健康や家族のために定期的に「がん検診」を受診しましょう。

「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



参加方法

1. コースを選択

中面のコースからチャレンジするコースを選ぶ。複数チャレンジもOKです。

2. 参加申込[締切 11月30日]

- 左記の「参加申込ハガキ」に必要事項を記入してポストに投函してください。
- または、各実施団体担当に直接提出してください。
- WEBからの申込はURLまたはQRコードにアクセスして入力をお願いします。



WEB申込み

URL: <https://ws.formzu.net/sfgen/S9080345/>

3. 健康チャレンジスタート

期間は9月21日から12月31日のうち30日間。中面のカードに一日一回実行できたら○をつけましょう。

PDFではハガキはお使いになれません。

右のWEB (QRコード) からお申し込みください



いばらきまるごと健康づくり 2021

健康チャレンジ

WEBからも参加申込できます!

参加
無料

チャレンジ期間 2021年9月21日～12月31日のうち30日間

参加申込締切 2021年11月30日

*詳細な参加方法は裏面をご確認ください。



LINE@

WEB申込み



お子さん、家族、
職場の仲間、
お友達グループで!

みんなで健康な
心を身体を
つくりましょう!

参加者5,000名に
記念品を贈呈!

「磨きやすい」歯ブラシ

+

さらに抽選で当選者に
うれしい記念品プレゼント!

ブラックピラミッド10点セット
(災害時役立ちアイテムセット)



※記念品は2022年2月中のお届けを予定しています。

- 主催 いばらきまるごと2021健康づくり実行委員会、茨城県生活協同組合連合会、協同組合ネットいばらき
- 実施団体 JA茨城県中央会、JA共済連茨城、JA茨城県厚生連、JA全農いばらき、JAバンク茨城県信連、茨城沿海地区漁連、茨城県森連、茨城県酪連、茨城県畜連、茨城県労福協、茨城県消団連、茨城県生協連、いばらきコープ、パルスシステム茨城 栃木、茨城保健生協、医療福祉生協いばらき、こくみん共済、学校生協、県庁生協、生活クラブ、常総生協、よつ葉生協、茨城県社協、茨城県食改協議会、東京海上日動、共栄火災
- 後援 茨城県、茨城新聞社、茨城放送、茨城県食生活改善推進員協議会、茨城県社会福祉協議会
- 協賛 CO-OP共済連、JA共済連、共栄火災海上保険株式会社、東京海上日動火災保険株式会社

【お問い合わせ】 いばらきまるごと2021健康づくり実行委員会 事務局 (茨城県生活協同組合連合会 内)

TEL. 029-226-8487 Email. ibkenren@ibaraki-kenren.coop

JA共済の
地域貢献活動

JA共済は県民の皆様
健康づくりを応援しています。

明日の暮らし、ささえあう
CO-OP共済



茨城県の健康現状と意識

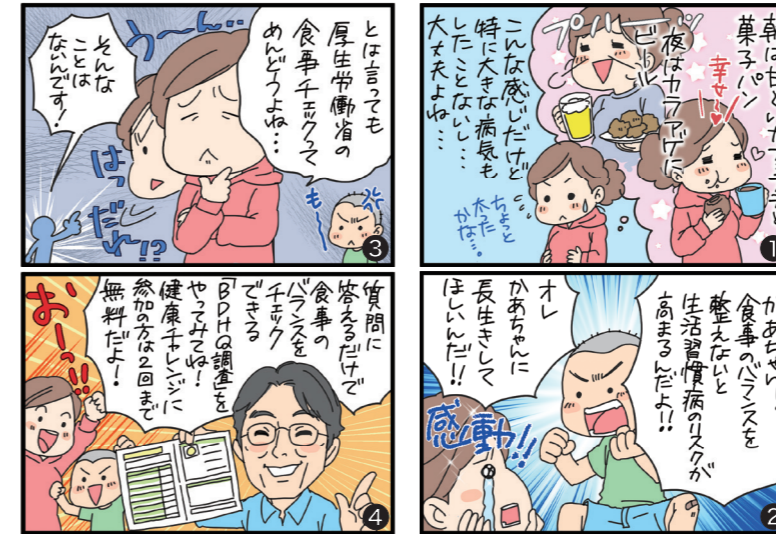
茨城県は「すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」を目指して、生活習慣の改善や健康づくりに取り組んでいます。



人が健康で明るく元気に暮らせる社会にはしていくには、私たち一人ひとりが生活習慣病を予防し、健康の維持向上に取り組み「平均寿命と健康寿命の差を縮めること」が重要です。生活習慣病は、**禁煙や減塩、適正飲酒、運動、適正体重の維持**など、日々の生活の中で改善に取り組みます。**健康は、毎日の意識と少しずつの継続**から作られます。みなさんも「いばらきまると健康づくり2021健康チャレンジ」に、一緒に取り組みましょう。

あなたの食事、栄養素のバランスをチェックしませんか

健康寿命を延ばすためには、食習慣の見直しが大切です。健康チャレンジ参加の方は、**食事栄養素のバランスチェック(BDHQ調査)**が無料で行えます。自分の食習慣を見直す参考にして下さい。



BDHQとは

BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)は、東京大学の佐々木教授が開発した専用の栄養価計算プログラムです。およそ15分ほど食習慣に関する質問に答えるだけで、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。

BDHQ調査申し込みはこちら



自分にあったコースを選んで健康チャレンジをやってみよう！

01

マイチャレンジコース



自分に合った健康づくりの運動や食生活など、生活習慣化に向けて毎日続けることを決めて取り組みます。1日5分でも一つの運動を続けると変化が生まれます。

有酸素運動をしてみよう！

- (例)
- ラジオ体操をする
 - 踏み台昇降(高さ15cm)で姿勢を保って50回以上
 - 入浴40°Cのお湯に20分つかると代謝が上がる
 - 毎日血圧や体重を計る

02

毎日歩こうコース



ウォーキングは、脚の筋肉を使うことで血液の循環を促進し、脂肪燃焼やストレス解消、脳の活性化などの効果が期待できます。身体に負担がかかりにくい運動です。

1日6000～8000歩を目標に歩きましょう！

- (例)
- 近所を散歩する
 - 車を使わず買い物に行く
 - 意識して階段を使う
 - 100-年齢×分を歩く

03

野菜たっぷりコース



野菜には、身体機能の維持、調整に不可欠なミネラルや、余分なナトリウム(食塩)を体外に排池するのを手助けするカリウムなどが含まれています。

野菜をたっぷり、バランスよく摂りましょう！

- (例)
- 朝食に野菜を食べる
 - 汁物やスープは野菜の具を多くする
 - 外食でも野菜メニューを意識して食べる
 - 野菜を摺り下ろして料理に加えるなどひと工夫

04

ストレス予防コース



ストレスは放っておくと自律神経のバランスを崩し、心身の健康に影響を及ぼします。ストレスは十人十色。溜め過ぎず、正しく向き合しましょう。

手軽なストレス解消・予防を継続しましょう！

- (例)
- ゆっくりと1分間深呼吸をする
 - 自分が感じていることを人に話す機会をつくる
 - 大きな声を出せるところで大きな声を出す、歌う
 - 映画やドラマを見て、笑ったり、泣いたりする

05

すこしお生活コース



高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも重要なのは、食塩の過剰摂取です。

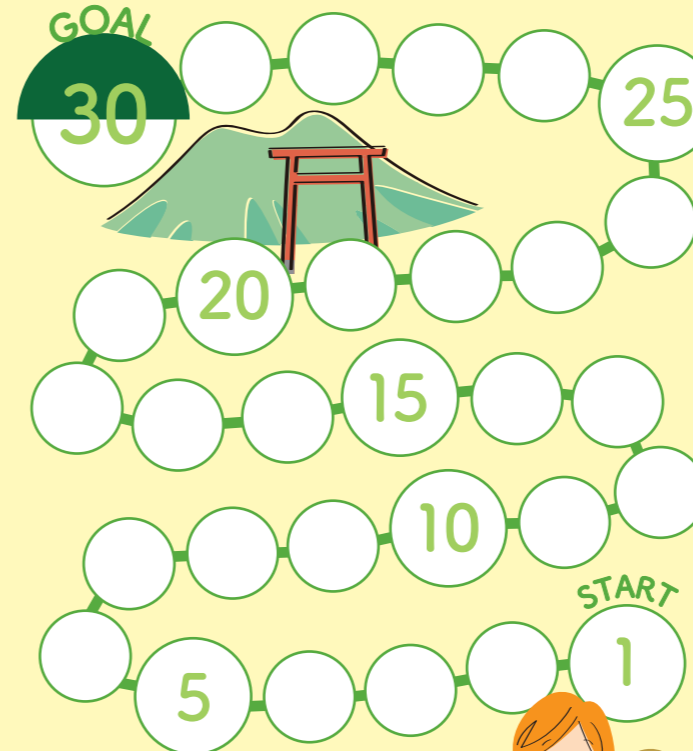
1日の塩分は男性8g未満、女性7g未満を目標に！

- (例)
- 味噌汁は1日1杯、麺類のスープは半分残す
 - しょうゆやソースは、かけるよりつける
 - 食材を選ぶ際、塩分量をチェック
 - だしは、顆粒だしより天然だしを使う

健康チャレンジカード

コース

チャレンジできたら○をつけて、無理なく楽しく続けましょう！



自己評価

達成できた もう少しだった・7割できた もっとがんばろう

