

無料でできるBDHQチェック!

あなたの食事、栄養素のバランスをチェックしませんか 先着100名[無料]

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ください。



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



参加方法

step 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。

step 2. 参加申込[締切 11月11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

step 3. 健康チャレンジスタート

期間は申込日から12月23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 2022

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

申込日~12月23日のうち30日間

参加申込締切

2022年11月11日

*詳細な参加方法は裏面をご確認ください。



LINE@



WEB申込み



参加者先着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2023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2022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 Coop、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COOP、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、東京海上日動火災保険株式会社、共栄火災海上保険株式会社
- 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2022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
の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



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。

こんなことにチャレンジ!

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。

こんなことにチャレンジ!

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)を体外に排泄するのを手助けするカリウムなどが含まれています。

こんなことにチャレンジ!

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
- 野菜をすり下ろして料理に加えるなど工夫

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。

こんなことにチャレンジ!

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。

こんなことにチャレンジ!

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



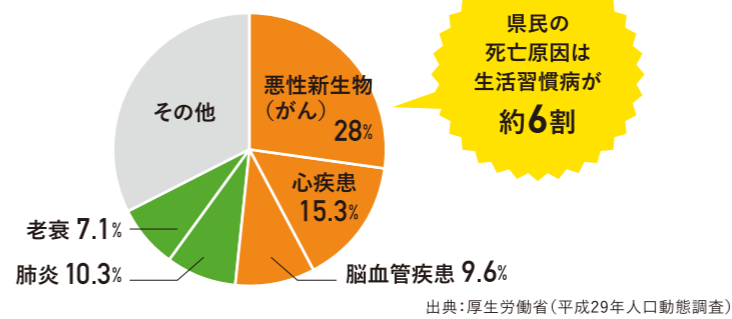
健康チャレンジカード

お名前/ 取り組みコース	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
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮	<input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> もう少しだった <input type="checkbox"/> もっとがんばろう
取り組みコース	⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲	<input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> もう少しだった <input type="checkbox"/> もっとがんばろう
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮	<input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> もう少しだった <input type="checkbox"/> もっとがんばろう
取り組みコース	⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲	<input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> もう少しだった <input type="checkbox"/> もっとがんばろう
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮	<input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> もう少しだった <input type="checkbox"/> もっとがんばろう
取り組みコース	⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲	<input type="checkbox"/> 達成できた <input type="checkbox"/> もう少しだった <input type="checkbox"/> もっとがんばろう

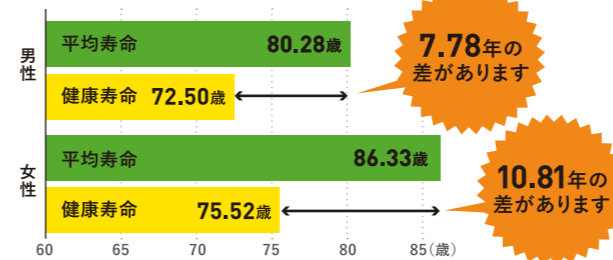
茨城県の健康現状と意識

健康で明るく元気に暮らすには、私達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、平均寿命と健康長寿の差を縮めることが大切です。生活習慣病は禁煙・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。

茨城県民死亡原因



平均寿命



平均寿命:H27 資料:「都道府県生命表」 健康寿命:H28 資料:厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

自分の健康、家族のためにも「がん検診」を受診しましょう。早期発見・早期治療で治せるがんも増えています。

10月は「茨城県がん検診推進強化月間」です!

自分の健康、家族のためにも「がん検診」を受診しましょう。早期発見・早期治療で治せるがんも増えています。