

2025 年

4月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R7.4.1

『いきいき健康づくり新庄21（第三次）』を策定しました

■いきいき健康づくり新庄21とは・・・

市民みんなが健やかで心豊かにいきいきと暮らせる持続可能な地域社会を目指し、健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、健康づくりの基本的な計画を定めたものです。

〈基本目標：健康寿命の延伸〉

分野別施策

- | | | |
|--------------------|--------------------|----------------|
| ①栄養・食生活 | ⑥歯・口腔の健康 | 10 分野を
毎月紹介 |
| ②身体活動・運動 | ⑦がん | |
| ③休養・睡眠・こころの健康 | ⑧循環器病 | |
| ④飲酒 | ⑨糖尿病 | |
| ⑤喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患） | ⑩自然に健康になれる環境づくりの整備 | |

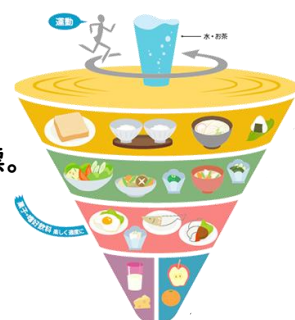
■栄養・食生活

栄養・食生活は、健康で健やかな人生を送るためには欠かすことができません。

ライフステージに応じた「食育」に取り組み、市民の健康づくりをサポートしていきます。

■市民が目指す取り組み

- ・適正体重を維持しよう ※適正体重とは、身長と体重の関係から算出される体格指標。
- ・主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけよう
- ・素材の味をいかし、減塩を心がけよう



★取り組みのポイント★

- ・毎日、体重計にのろう
- ・ラーメンのスープは、少量を味わって
- ・調味料は減塩のものを使う
- ・みそ汁は具たくさんにして、みその量を減らす
- ・あと！皿分の野菜をプラスする



今日からチャレンジしてみませんか？

1年に1回、身体チェック！

健康診断・がん検診のお申込みはお済みですか？

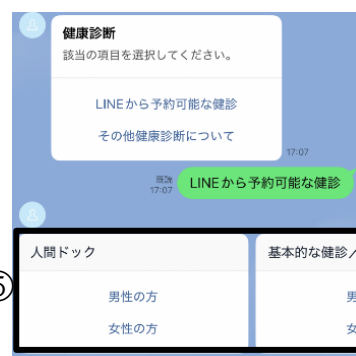
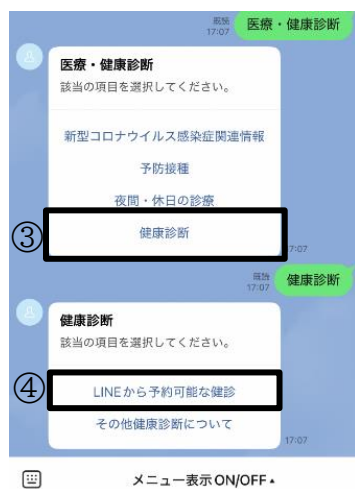
通院しているから、健診・がん検診は不要と考えていませんか？

健診・がん検診は、自覚症状がないさまざまな病気のリスクを早期発見し、生活改善による病気予防につなげるための検査内容であり、通院とは検査の内容が異なる場合があります。

通院している方も、主治医にご相談の上、ぜひ健診・がん検診を定期的に受診しましょう。

これからお申込みする場合は・・・

随時、お電話もしくは新庄市公式 LINEにて受け付けております。



希望する健康診断の項目・日程を選択していきます。

ウォーキングからはじめてみよう！

かむてん健康チャレンジ

かむてん健康チャレンジ事業は、アプリを使って歩数を測定、楽しみながら運動ができます。体組成計を利用し、体重や BMI 値、筋肉量、体脂肪率なども測定できます。

●参加条件 20 歳以上の新庄市民の方

●参加費 無 料

●参加方法 スマートアプリから登録

▷右のQRコードを読み取って参加申し込み

▷認証後にメールが届くので、案内に従って登録

▷「Health Planet Walk」「からだカルテ」2つのアプリにログイン



●ポイント対象期間 令和7年5月1日～令和7年12月31日

800ポイント達成で上位150名にクオカードプレゼント



詳しくは、こちらをご覧ください。



【お問合せ】健康課 健康推進係 29-5791