

第3次たかはま健康チャレンジプラン が始まります!

「たかはま健康づくり10か条」

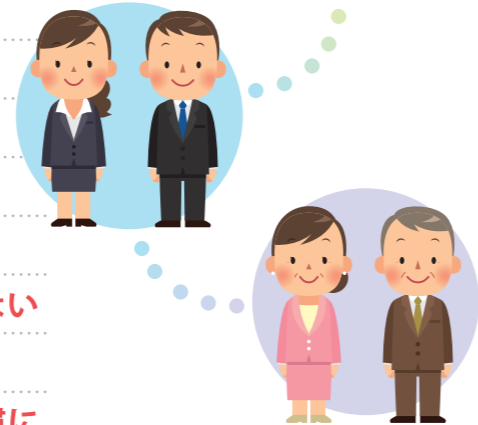
子どものうちから健康習慣

- 第1条 野菜から先に食べよう
- 第2条 3食に野菜を食べよう
- 第3条 毎日からだを動かそう
- 第4条 食べたら歯をみがこう
- 第5条 早ね、早おき、朝ごはん
- 第6条 自分の心を大事にしよう
- 第7条 たばこは吸わない、お酒は飲まない
- 第8条 目を大切にしよう
- NEW** 第9条 **メディアと上手につきあおう**
- NEW** 第10条 **人とのつながりをつくろう**



おとなにすすめる健康習慣

- 第1条 野菜から先に食べよう
- NEW** 第2条 **野菜をもう1皿分増やそう**
- NEW** 第3条 **動く時間を10分増やそう**
- 第4条 食べたら歯をみがこう
- 第5条 十分な睡眠をとろう
- NEW** 第6条 **ストレスをためすぎない**
- NEW** 第7条 **たばこは吸わない、煙を吸わせない**
- 第8条 つくろう、週に2日の休肝日
- NEW** 第9条 **自分に合った健康チェックを習慣に**
- NEW** 第10条 **つながりをあと1つ増やそう**



住民アンケートをもとに、策定委員会や部会、ワーキングでの意見を参考に、10か条をリニューアルしました。

これまでの健康づくり 高浜町の健康づくりがスタートして 10年がたちました!

野菜を食べる人をもっとふやそう!
「たかチャレ推進委員会」
の活動がスタート
たかチャレメンバーは、商店や企業、小中学校、保育所、老人クラブ、趣味のサークル等々。町に住む人みんなが進める健康づくりの形ができました。

今では「たかチャレ」は
健康づくりの代名詞に!

平成28年には、たかチャレ推進委員会合同
企画「ベジタブルフェスタ」が始まりました。

10年間の取り組みの成果を アンケートで聞きました。

健康づくり10か条は、高浜町に住むたくさんの方が知り、第1条「野菜から先に食べる」は、子どもも大人も習慣になりました。また、健康づくりをみんなで進めたことで、健康づくりに取り組みやすいまちと思う人が増加しています。でも、野菜不足と運動不足は10年前も今も深刻な問題です。

平成21年

高浜町の健康寿命をのばそう!を目標に「第1次たかはま健康チャレンジプラン」がスタート

おすすめの健康法「たかはま健康づくり10か条」、健康づくりに力を入れる「健康チャレンジ期間」(9月~11月)ができました。

平成23年

平成22年には、小学生の健康づくり10か条ポスターコンクール開始。毎年力作ぞろいです。

第1次の成果を基盤に、健康づくりを広げよう「第2次たかはま健康チャレンジプラン」がスタート

ひとりひとりの健康づくりを応援する取り組みと住んでいるだけで健康になるまちを推進しました。「たかはま健康づくり10か条」をリニューアル、おとなに加え「子どもたかはま健康づくり10か条」ができました。

平成26年

平成30年

- たかはま健康づくり10か条を知っている人 7割
- 野菜から先に食べている人 7割
- 高浜町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思う人 7割
- 1日350g野菜を食べている人 2割
- 1日に必要な運動量を満たしている人 2割

これからの健康づくり...

平成31年

健康づくりは新たなステージへ!
「第3次たかはま健康チャレンジプラン」

◆「野菜をもっと食べる」、「活動量を増やす」
取り組みに力を入れていきます。次のページを開いてみてください。きっと、今日からもっと野菜を食べてみようと思ってもらえるはず!

◆たかはま健康づくり10か条をリニューアル
今よりさらにたくさんの方が健康づくりを実践できますように、との思いをこめて...

◆「人とのつながり」に注目!
人との交流が豊かな人ほど、元気で長生きすることがわかってきました。しかし、平成30年のアンケートでは、5年前と比べ男女ともに、ほとんどの年齢で近所や友人との交流が減少しています。そこで、これまでの健康づくりに加えて、**人と人のつながりや、社会参加を増やしていくことも大切**にしていきます。

第3次たかはま健康チャレンジプランで、あなたもまちなももっと元気に!
春はスタートの季節です。あなたは、新たかはま健康づくり10か条の第何条にチャレンジしますか?

和え物

しょうゆ、すりごま、砂糖を1:1:1の割合でつくるごま和えは、子どもも大人も大好きな味です。



ごま和え

1日に必要な野菜350gを調理するとこんな感じ

色々な調理法で、 野菜をもう1皿分増やそう!

あなたは何皿分
食べていますか?

炒め物

肉や魚と一緒に野菜も炒めると、
手軽でバランスのよい1皿に。



甘塩鮭と春野菜炒め

煮物

葉ものの野菜も火を通すと、かさが減り、たっぷり
量が食べられます。つくりおきもできますね。



葉野菜とむき海老の煮物

汁物

具たくさんのみそ汁も、立派な野菜料理です。
味を変えてスープにするのもおすすめ。



野菜たっぷり切り干し大根のみそ汁

サラダ

野菜やドレッシングを自由に組み合わせて、
いろんなサラダを楽しみましょう。



水菜と温野菜とじゃこの梅ドレッシングサラダ

それぞれには70gの野菜を使用しています