

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」

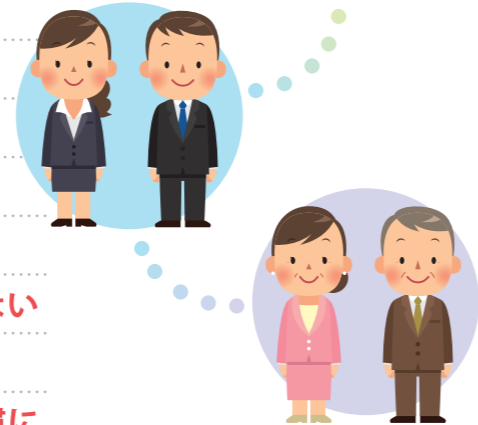
子どものうちから健康習慣

- 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」が出来ました。

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。

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

具だくさんのみそ汁も、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