



©袋井市

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

大人1日の
野菜摂取目標量
350g
以上

実は、必要な野菜が目標まで…



男性
約60g

女性
約80g



足りていない！！

<目安量内訳>

緑黄色 (色の濃い)
野菜 120g

淡色 (色の薄い)
野菜 230g



毎日の食生活に **+1皿** の野菜で健康に！

野菜には、「生活習慣病予防」「便秘解消」「抗酸化作用（老化を防ぐ）」「免疫力を高める」などの多くの効果があり、「健康日本21（第3次）」でも“成人1日あたりの野菜の平均摂取量 目標量：350g以上”とされています。

しかし、「国民健康・栄養調査（H30年）」で野菜類平均摂取量が、成人男性で約290g（目標▲60g）、女性で約270g（目標▲80g）であり、特に20～30歳代は男性で約260g（目標▲90g）、女性で約240g（目標▲110g）と不足しています。

意識しないと摂りにくい野菜ですが、今の生活に**+1皿**（小鉢約70g）摂るだけで、目標に大きく近づきます。ぜひ、今日から意識して摂ってみませんか？

1日に必要な野菜の量は350g。手ばかりで生野菜3杯分、野菜のおかずで5皿分です。

朝食



昼食



夕食



火を通すとかさが減り、たくさんの野菜が食べやすいです。



「自分は野菜を摂れているのかな？」
思った事業所や従業員の皆様、**必見！！**



健康力アップ事業所出前健康教室 「体験編」 & 「チャレンジ編」

を活用してみませんか？

袋井市では、令和6年度、事業所を対象に従業員の方の健康力を上げるための出前健康教室を行います。

「体験編」では、自分の身体の状態に気づいてもらうきっかけづくりの計測と講座を組み合わせたメニューの教室をお勧めさせていただいており、「チャレンジ編」では、計測を2回行うことで効果を確認する教室を実施し、健康づくりが定着するよう支援します。

ベジチェック®（推定野菜摂取量測定器）という機械で自分の野菜摂取量を確認するメニューもご用意しています。申し込み方法等、詳細についてはVOL.56-2をご覧ください。



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp



職場で健康力UP

～体験編～ 健康教室

事業所等の健康づくり・労働安全衛生・人事管理等ご担当者さま

開催しませんか？

「6測定」との組合せがおすすめ！

1【食事】

- *生活習慣病を予防するための食生活 (高血圧・糖尿病・肥満) etc.
- *野菜の魅力と上手な摂り方 etc.

2【運動】

- *肩こり・腰痛予防
- *歩くだけで締まるウォーキング法
- *職場でできる！簡単筋トレ etc.

3【こころ】

- *ストレスとの上手な付き合い方
- *良質な睡眠をとるためのポイント
- *こころも体も健康になる運動 etc.

4【歯科】

- *本当は怖い歯周病について
- *大人の口腔ケア
- *ブラッシング指導 etc.

5【たばこ】

- *受動喫煙について
- *あまり知られていない3次喫煙について etc.

6【測定】

- *ベジチェック® (推定野菜摂取量測定器)
- *血管年齢
- *体組成計
- *握力計
- *血圧測定 etc.

お昼休憩や職場健診と合わせてもOK

対象 従業員5人以上の袋井市内の事業所・店舗

回数 1事業所あたり年間2回まで

時間 30分～2時間程度

内容 上記メニューを参考に内容を決めてください

費用 無料

申込方法 開催希望日の1か月前までに電子申請 (申込後、担当者から連絡いたします)

内容や時間については気軽に相談ください！市の担当者と一緒に考えていきましょう。



←申請はこちらから

*詳しくは…

袋井市 事業所出前健康教室 検索

【問合せ先】 袋井市総合健康センター 健康長寿課健康支援係 TEL: 0538-84-7811 Email: chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp

効果を確認したい事業所の方は次もご覧ください！

NEW ～チャレンジ編～

職場で継続健康力UP

効果を確認したい事業所の方必見

「健康教室」

開催しませんか？

令和6年度、測定などで効果を確認しながら、従業員の方の継続した健康づくりの定着に繋げるためのチャレンジ編(2回コース)の健康教室を新たに行います。ぜひ、効果を確認しながら一緒にチャレンジしてみませんか？

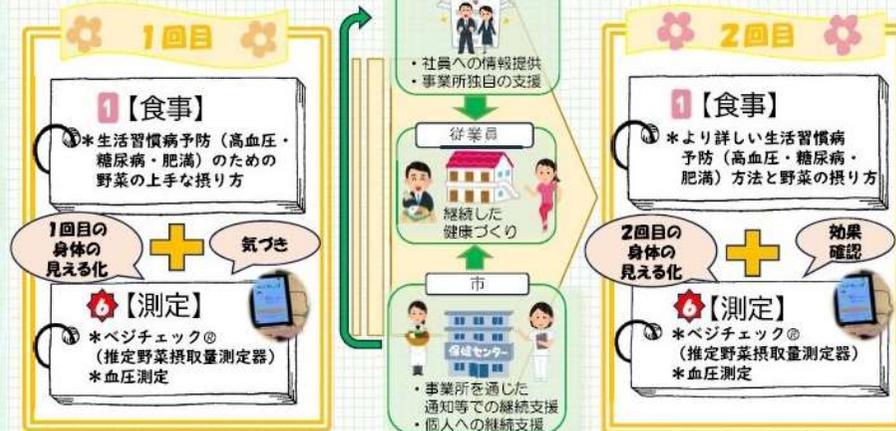
【1回目】測定で身体を見える化し、気づきがあった上での効果的な健康教室

次の教室までの間【2か月～3か月間程度】

市から支援しつつ、事業所や従業員の方が継続した健康づくりの取組の実施

【2回目】継続した健康づくりの効果を確認するための測定やフォローアップ教室

チャレンジ編「健康教室」例



2か月～3か月(どのくらいの期間で実施するかは要相談)

回数 チャレンジ編は2回コースで1回の健康教室となります。

内容 メニューや時期について、まずはお気軽にご相談ください。

*対象・時間・費用・申込方法は、「体験編」と同様です

【担当】袋井市健康長寿課健康支援係 TEL: 0538-84-7811 Email: chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp