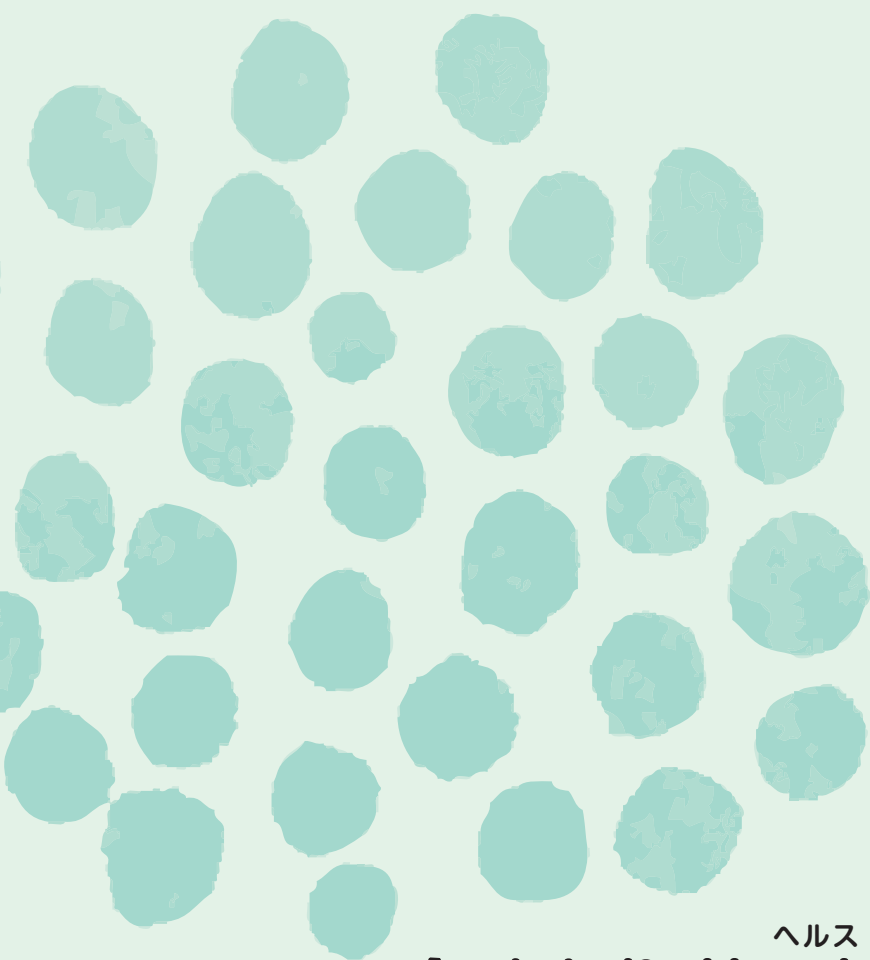


健康づくりノート



ヘルス ライフ
たじり Health Life
(たじりHL)



健康づくりノートについて

健康づくりノートは、田尻町の健康情報や生活習慣改善に役立つヒントをまとめたノートです。
毎日の健康づくりにぜひご活用ください。
このノートは「たじり Health Life※」が作成しました。

このノートを活用し、
なりたい自分、
理想の暮らしに
ついて考えてみましょう。



※たじり Health Lifeは、町全体の健康づくりを推進するチームです。

未来の自分の健康のためにこのノートを活用してね♪

目次

P1-P2

健康づくりノートについて

P3

健康づくりノートの使い方

P4

血圧情報

P5-P16

チャレンジページ

P17-P18

健康の見える化グラフ

〔健康情報〕

P19-P20

第2次健康たじり保健計画

P21-P22

健診・相談
運動

P23-P24

こころの健康

P25-P26

食育・食事

① まずは、なりたい自分・理想の暮らしについて考える

例えば・・・

- ・仕事も趣味も思いっきり楽しめる自分
- ・旅行に行っても思う存分楽しめる自分
- ・食事をおいしく食べて、よく眠る生活を送る
- ・自分のことは自分でできるを維持する

“こんな風に
過ごしたい”を
想像してみよう!



② ①で考えたことを叶えるために、今できることを考えよう

なりたい自分・理想の暮らしに近づくために、今の自分にできることを考えてみましょう。
小さなことでOK!!

目標 ①

目標 ②

目標を決めるヒント

・目標は小さなものから

始めたては面倒に感じることもあるので「ちょっと」した
目標を立てることが、続けるポイントです。



例)
ウォーキングをする。
体操をする。
1日3食食べる。

③ このノートを使って、自分で立てた目標にチャレンジしてみましょう!

健康づくりノートの使い方

日にちを記載

日にちを記載	
目標①	目標②
☐	☐
禁煙	運動
減塩	睡眠
体重	酒

P2②で立てた目標ができた日に☑をしよう。

下にある高血圧予防のキャッチフレーズの項目ができた日には○、できなかった日は×、悩む時は△をつけましょう。

高血圧予防のキャッチフレーズ

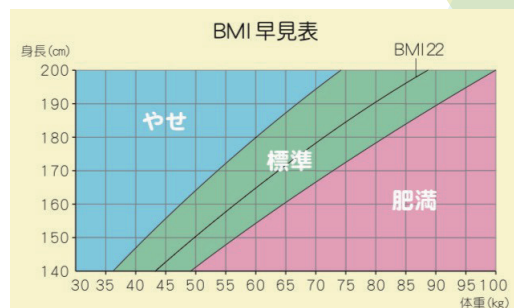
「禁煙・減塩・肥満予防・動いて・よく寝て・酒ちょっと」

- 禁煙 …… タバコを吸わない、間接喫煙（受動喫煙）を避ける
- 減塩 …… 1日男性7.5g未満、女性6.5未満
- 体重 …… 体重を測定する（BMIは25未満）
- 運動 …… 1日の歩数が7,000歩以上
- 睡眠 …… 1日6時間以上の睡眠をとる
- 酒 …… 適量飲酒（ビール中瓶1本まで、日本酒1合未満）

※使い方はあくまでも例えです。ご自身の使いやすい方法で使用してください。

BMIの計算

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$$



田尻町の課題は「高血圧」!

- ・働く世代(50・60歳代)血圧が高い
- ・下(拡張期)の血圧が高い人が多い

田尻町の血圧指数を公開中!!

町の血圧の平均値を「血圧指数」と位置づけ



130/85 mmHg 特定健診における
保健指導判定値

120/80 mmHg 日本高血圧学会の
正常値



田尻町では、町オリジナルの
血圧手帳を配布しています。
ふれ愛センター窓口まで!



←
こちらからも
ダウンロード
できます!

血圧情報

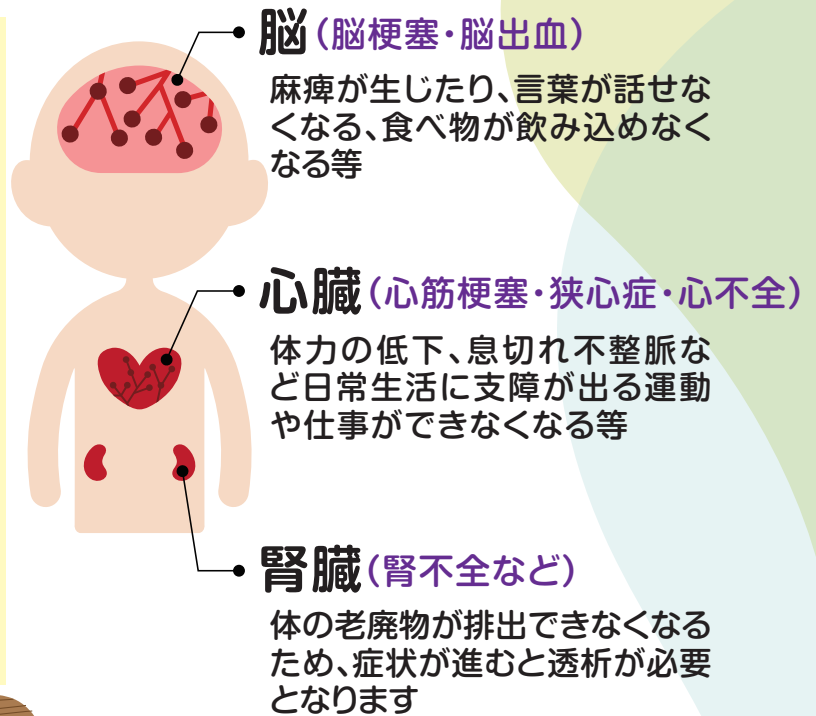
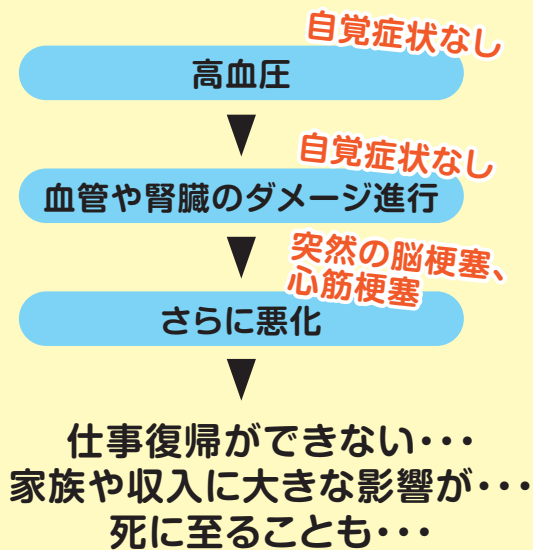
高血圧は

サイレントキラー

静かな殺し屋

高血圧が続くと自覚症状がなくても、
身体の中では血管がじわじわと傷ついています。

高血圧の未来マップ



仕事も忙しいし、
身体のこととは後回し

健診で引っかったけど、
症状がないから放っておいた



あなたもそう思っていないですか？

**未来の自分のために、
血圧測定や健診を受けましょう。**



高血圧の薬を飲んでいるから
自分は大丈夫ですよ!?



薬は血圧を下げるサポートです。
“治った”わけではありません。

血圧の薬を飲むと血圧が下がりますが、血圧が正常になったわけではなく、薬の力で血圧が安定しているだけです。
薬で血圧が安定していても、生活習慣(食事や運動・ストレス管理)をおろそかにすると、病気が進行します。

目標①

目標②

MONTH

月

	MON		TUE		WED			
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	

6

目標①

目標②

MONTH

月

	MON		TUE		WED			
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	



頑張っている あなたへ

THU			FRI			SAT			SUN		
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	

目標①

目標②

MONTH	MON			TUE			WED		
月		目標①	目標②		目標①	目標②		目標①	目標②
	禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
	減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
	体重	酒		体重	酒		体重	酒	
		目標①	目標②		目標①	目標②		目標①	目標②
	禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
	減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
	体重	酒		体重	酒		体重	酒	
		目標①	目標②		目標①	目標②		目標①	目標②
	禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
	減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
	体重	酒		体重	酒		体重	酒	
		目標①	目標②		目標①	目標②		目標①	目標②
	禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
	減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
	体重	酒		体重	酒		体重	酒	
		目標①	目標②		目標①	目標②		目標①	目標②
	禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
	減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
	体重	酒		体重	酒		体重	酒	
		目標①	目標②		目標①	目標②		目標①	目標②
	禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
	減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
	体重	酒		体重	酒		体重	酒	
		目標①	目標②		目標①	目標②		目標①	目標②
	禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
	減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
	体重	酒		体重	酒		体重	酒	



頑張っている あなたへ

THU			FRI			SAT			SUN		
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	

目標①

目標②

MONTH

月

	MON		TUE		WED			
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □	目標① □	目標② □		
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒	



頑張っている あなたへ

THU			FRI			SAT			SUN		
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標② 		目標① 	目標②
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	

目標①

目標②

MONTH

月

	MON	TUE	WED
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒



14

目標①

目標②

MONTH

月

	MON	TUE	WED
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒
	目標① 目標②	目標① 目標②	目標① 目標②
禁煙	運動	禁煙	運動
減塩	睡眠	減塩	睡眠
体重	酒	体重	酒



頑張っている あなたへ

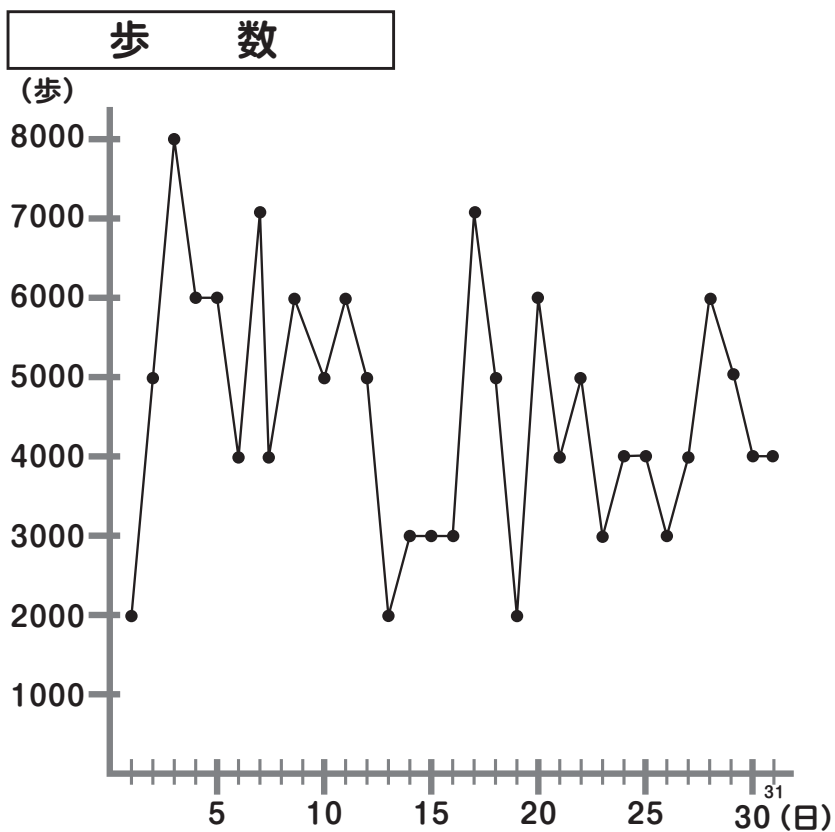
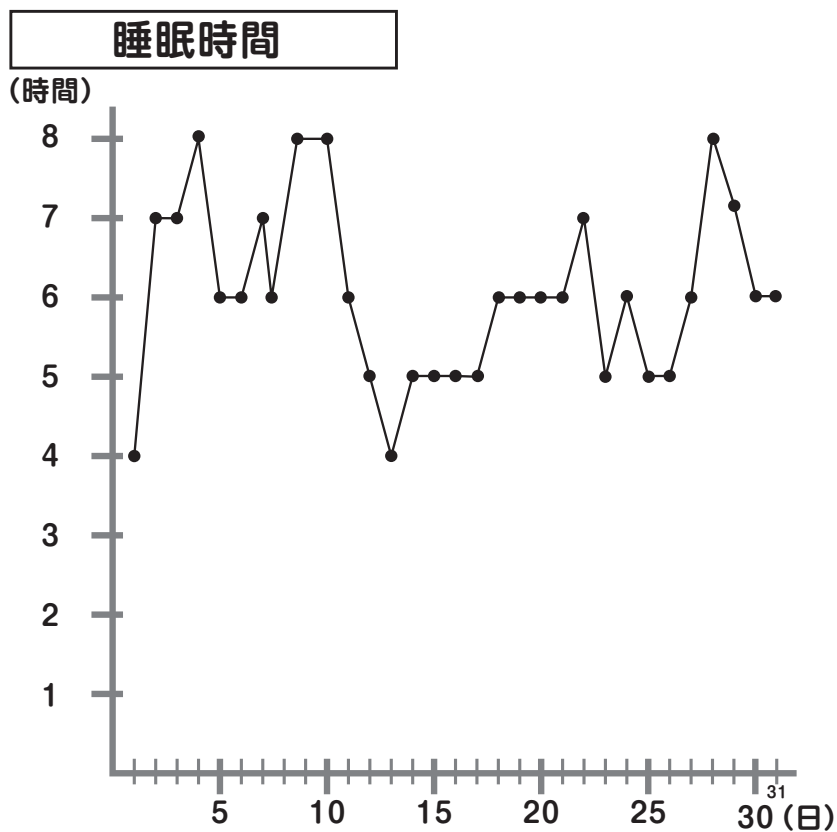
THU			FRI			SAT			SUN		
	目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	
	目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □		目標① □	目標② □
禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動		禁煙	運動	
減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠		減塩	睡眠	
体重	酒		体重	酒		体重	酒		体重	酒	



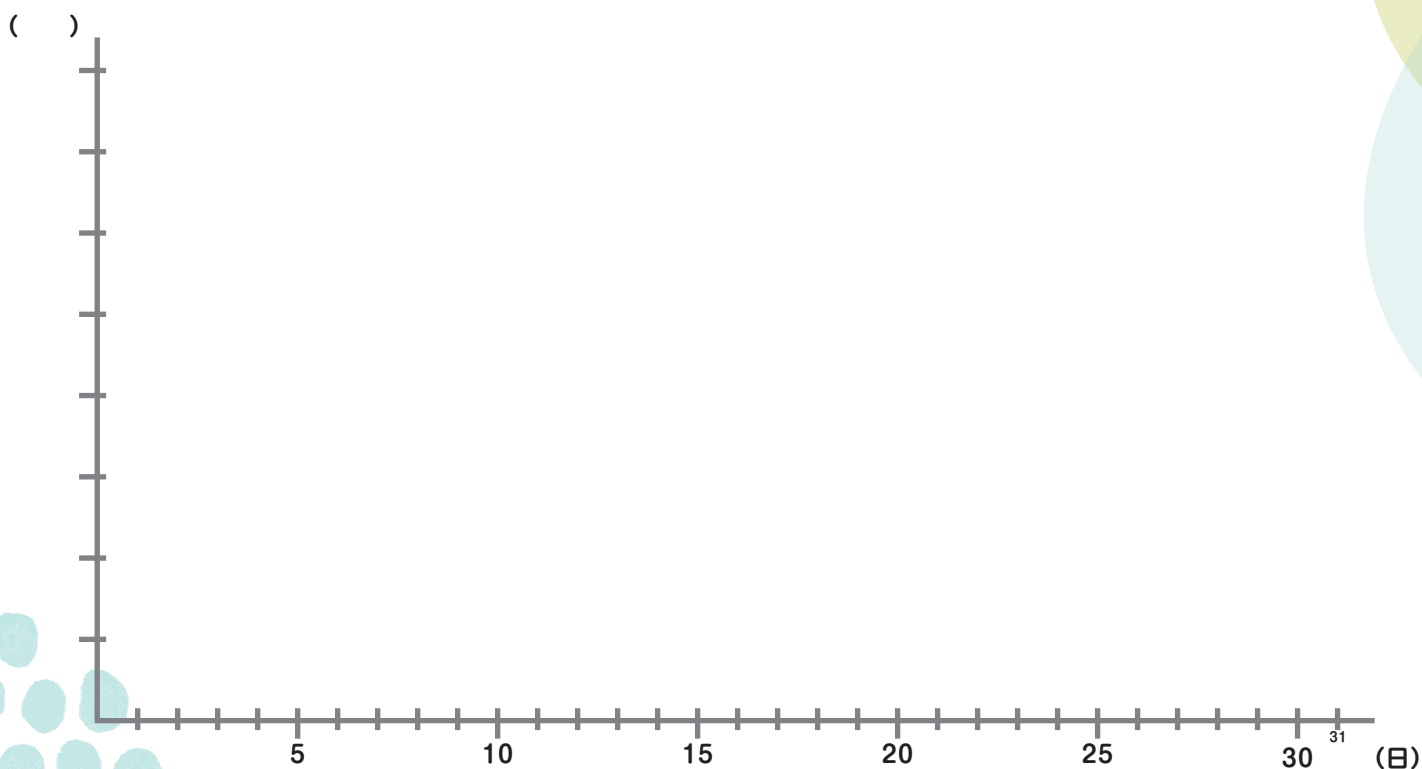
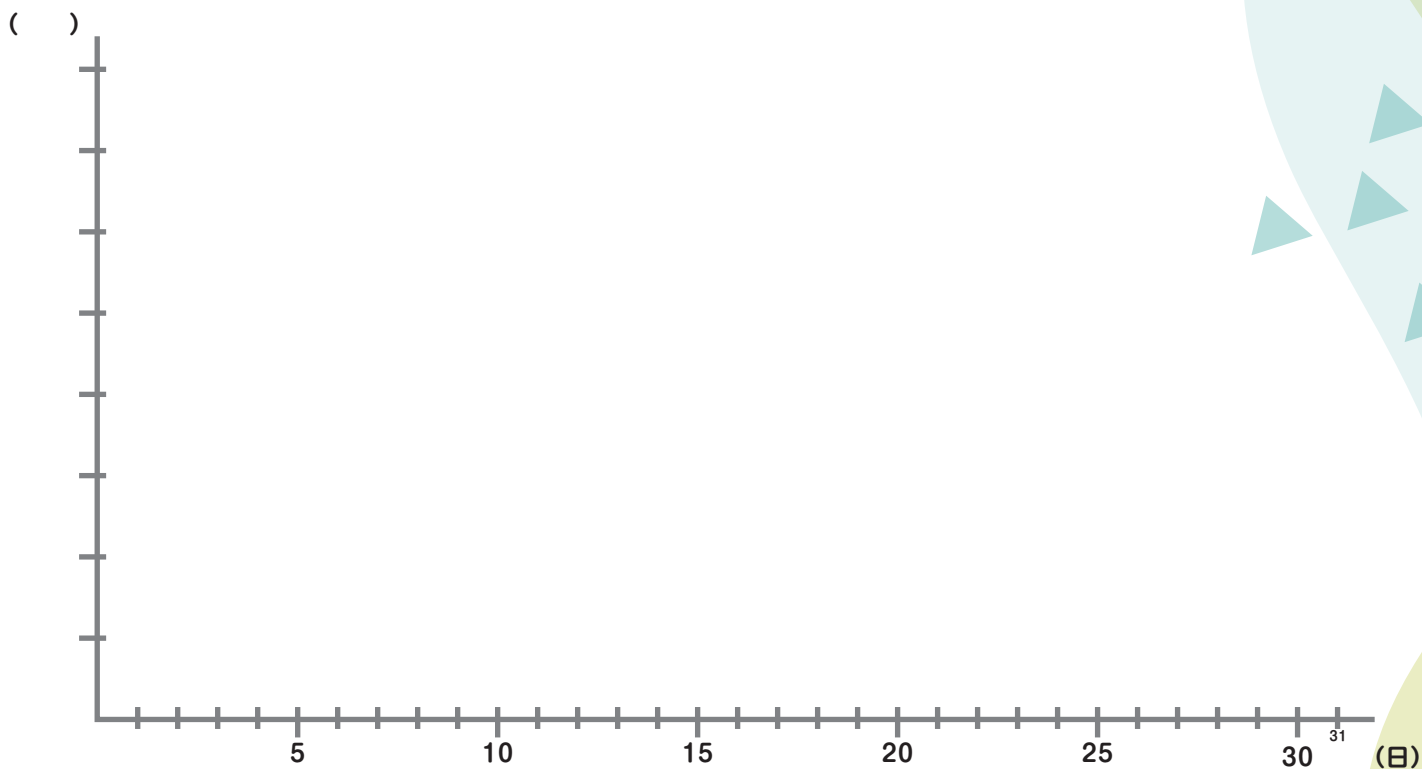
健康の見える化グラフ

記入例

【例：睡眠時間・歩数・体重など】



自分でテーマを決めて日々の記録をグラフ化してみましょう。
自分がどのような行動パターンが視覚的に把握することができます。



基本理念



赤ちゃんから高齢者まで田尻町の全世代が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる町をつくろう

第2次健康たじり保健計画は、田尻町の総合的な健康づくり計画で、健康増進計画・食育推進計画・いのち支える自殺対策計画の内容を包含しています。

住民・行政等みんなと一緒に目指す姿(目標)

栄養・食生活(食育)	1日3食食べて、バランスのよい食生活をしよう。
身体活動・運動	今より30分多く、身体を動かそう。
休養・睡眠、こころの健康	ぐっすり眠り、疲れを取ろう。
たばこ(喫煙)	生涯を通じて、たばこの健康被害を理解し、禁煙、受動喫煙防止に努めよう。
アルコール(飲酒)	女性は1合未満、男性は2合未満の適量飲酒を心がけよう。
歯と口腔の健康	セルフケアと定期的な歯科健康診査で、むし歯や歯周病を予防しよう。
生活習慣病の早期発見・重症化予防	年1回、健康診査を受けよう。 医療受診が必要な場合は、必ず受診しよう。
生活機能の維持・向上	自分のカラダの状態を把握し、生活機能の低下を予防しよう。
地域とのつながり	誘い合って、地域活動に参加しよう。

基本目標



いち 大阪一、 健康なまち たじり

町の健康課題「高血圧」の予防・対策などによって、全ての住民が健康づくりに取り組むこと、重症化予防を図ること、また、これらを支援するためのまちづくりを進めることにより、健康寿命、健診受診率などの健康指標で府内1位を目指します。

まずは・・・

**健診を
受けよう**

**運動を
しよう**

**自分の血圧を
知ろう**

**食事を
見直そう**

**自分を
大切にしよう**

健診・相談

健康診査・がん検診

年1回、健康診査・がん検診を受けて、
ご自身の体を見直す機会にしましょう!

2種類の方法で受けられます。

個別健診

集団健診



ヘルス相談

健康に関する悩みや生活
習慣病予防・禁煙などにつ
いてのご相談をお受けし
ます。



原則、毎月第2金曜日
【午後1時30分～3時】

運動相談

運動に関するご相談を健
康運動指導士等がお受け
します。



予約制
(健康課までご連絡ください)

運動 未来の自分のために、家族のために、今日から運動

ふれ愛エンジョイ フィットネス教室

働く世代に向けて
休日・夜間帯の教室実施!!



開催日時や
参加者の声はこちらから

健活 ウォーキング

無料

効果的なウォーキングを
学んで実践しよう!

原則 第3金曜日

【時 間】午前10時～午前11時30分
(受付午前9時30分～)
【場 所】シーサイドドーム前



健活カラダ チェック会

無料

毎月1日は健康DAY

【土日祝の場合は翌日以降の平日】
【時 間】午前9時～午後4時
【場 所】ふれ愛センター 1階(地域包括支援センター前)
【対象者】18歳以上(ベースメーカー装着中の方は不可)



内容

体組成測定、栄養指導、運動指導



体組成測定で自分の体
についてチェックしよう!

詳細は、広報または
ホームページにてお知らせします。

みんなで 「大阪^{いち}、健康なまち たじり」を 目指しましょう

この機会に町の健康づくり事業に参加してみましょう。
一人ひとりの健康的な行動(生活習慣)が
「大阪^{いち}、健康なまち たじり」につながります。



自宅や職場でできる運動・体操

目的、レベルに合わせて実施できます。

- ・隙間時間にササッとやりたい方には・・・
→椅子に座ってできる運動
- ・基礎代謝を上げたい人は・・・
→下半身を意識した運動(スクワット)
- ・引き締まった身体・美しい身体を目指す方には・・・
→部位別ボディメイク

高血圧予防にも
つながります。



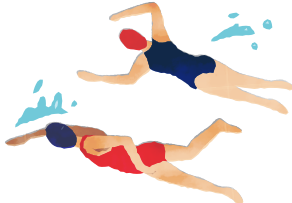
血圧を下げるおすすめの運動

有酸素運動

ウォーキング



水泳



サイクリング



スクワット



たじりっち体操

町のオリジナル体操
日々の体操に



ずっと健康!
たじりっち体操



たじりっちポイント

ウォーキングすると
地域振興券がもらえる!

- ・歩いて歩数を記録するだけ!
- ・町民の約8人に1人が参加
健康づくり教室への参加や健診
受診でもポイントが貯まる!



おおさか健活マイレージ アスマイル

毎日の簡単な健康づくり活動(ウォーキング等)を記録してポイントをためて抽選に参加しましょう!

たじりっちポイントとあわせて
ポイントをためよう。

App Store
からダウンロード

Google Play
でダウンロード



アンドロイド・iPhoneどちらも
こちらからダウンロード可

こころの健康

お互いに、支え合い、つながり合い、
気づき合いのできる町づくり

こころとからだを 健康に保つために

日常生活の中で、私たちは様々なストレスを感じています。ストレスとうまく付き合うこと、長引くときの早めの対応が大切です。



いつもと違う自分のストレスサインに気づきましょう

- ☐ イライラしたり怒りっぽくなる
- ☐ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気なくなる
- ☐ 人づきあいが面倒になって避けるようになる
- ☐ 服装にかまわなくなる
- ☐ 食べ過ぎる、お酒などが増える
- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ☐ 寝つきが悪くなったり、夜中に目を覚ます
- ☐ ぐっすり眠れない、いつも眠い
- ☐ ミスが増える

など・・・



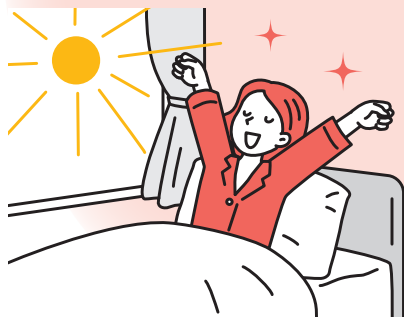
ストレスと上手に付き合いましょう

十分な睡眠

ゆっくり休む時間をつくる

栄養バランスのとれた食生活

適度な運動



ちょっとしんどい時、疲れた時に、自分を癒してあげましょう。

セルフケア あなたにはどれが合っていますか？

- ・体を動かす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・とりあえず笑ってみる
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・「なりたい自分」に目を向ける
- ・音楽を聴いたり歌をうたう
- ・誰かとおしゃべりする
- ・大好きなものを食べる
- ・好きな香りを焚く 等



リラックスするために

呼吸法

- ・鼻からゆっくり大きく息を吸います。「1・2・3」
- ・少し止めて「4」
- ・鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます。「5・6・7・8・9・10」

伸びをする

- ・思いっきりグーっと背伸びをします。
 - ・ストンと力を抜きます。
- 「力を抜く時に声を出すと、リラックス効果がさらに高まります」



誰かに話す・相談する

誰かと話すことで、考えが整理されることもあります。
“こころ”にため込まず、外に出すことも大切です。

こころが疲れたときは一人で悩まないで
安心する人や相談機関に話してみましょう。

働く人の
メンタルヘルスの
情報もここから。



「ゲートキーパー」って



気づいて 声かけ 寄りそって

悩んでいる人に気づき、
声をかけ合うことから始めましょう。



気づいていないだけで“依存症”という病気もあります

健康には毎日の食事が大切です

田尻町では、若い人ほど朝食を欠食したり、野菜が不足している人が多いです。偏った食事が続くと、高血圧などの生活習慣病につながります。健康を維持する食事のキホンは、「減塩」「野菜摂取」「1日3食」です。

毎日の食事をふりかえろう

- | | |
|---|--|
| ☐ 朝食を食べないことがある | ☐ 食事は肉や揚げ物が多い |
| ☐ 昼食や夕食の時間が日によってバラバラ | ☐ 濃い味のものが好き |
| ☐ 食事以外によく間食(お菓子)をする | ☐ ファストフードやインスタント食品をよく食べる |
| ☐ 水分をあまり摂らない | ☐ 毎日お酒は欠かさない |
| ☐ 野菜をあまり食べない | |
| | ☒ のついた食習慣に気をつけよう |

田尻町民の最大の敵「塩分!」

塩分と高血圧の関係

塩分を摂りすぎると、体の中の塩分が濃くなります。塩は水分を引き込む性質があるため血液量が増えて、むくみの原因や、血圧が上がる原因になります。

1日の塩分摂取量

男性
7.5g未満女性
6.5g未満

毎日どれくらい塩分をとっているかを知ろう!

食パン(6枚切)



0.8g

うどん



5.0g~6.0g

麺のみ 1.0g

カレーライス



2.5g~3.5g

お寿司(10貫)



3.0g~4.0g

他に食べ物に
含まれる塩分
を知りたい方
はこちら →

無意識に「減塩」! 我慢しない「減塩」!

スープやみそ汁の
具をたっぷり

今より小さいお椀にする



麺類のスープを残す



飲み干さない



調味料は「かける」より「つける」

レモンやこしょう、ラー油など、
酸味や辛味でアクセント

その他にも... 高血圧予防に大事な食習慣

お酒は適量と、
週1回以上の休肝日を

適正飲酒について



野菜を食べよう



野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維がたっぷり!



塩分を排出したり、糖や脂肪の吸収を緩やかにします。

冷凍野菜を使おう!!

ブロッコリーやミックスベジタブルはスープの具材に。
かぼちゃは煮物やサラダに。



※洗う、切る、茹でる手間を省ける!!

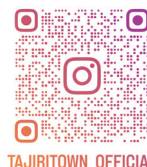
生でそのまま!!

レタスはちぎるだけ。
ミニトマトはそのまま。
キャベツ等は「カット野菜」を使うと便利。



かんたん
レシピは
こちらから

健康レシピ動画は
田尻町公式Instagram



TAJIRITOWN_OFFICIAL

泉佐野保健所
cook padで簡単ご飯



1日の野菜摂取目標量350gに対して田尻町民の平均摂取量は225gです。
まずは今より1皿(70g)プラスを意識しましょう!!

1日3食 食べよう

朝食を食べていない人

まずは1品。
すぐに食べられるものから。

1品(主食)だけ食べている人

つぎは2品。
ごはん+納豆、トースト+チーズ、
シリアル+牛乳など

ちゃんと食べている人

主食+タンパク質+野菜・果物がそろえばバランス朝食を!!

忙しい朝でも、朝食を食べる習慣をつけよう

朝食を
食べる



元気!!



エネルギー
代謝UP
(太りにくい)

《忙しい朝でもパパッと作れる 包丁いらず野菜おかず》

かぼちゃのごまマヨ和え

材料(1人分)

- ・かぼちゃ(冷凍) ..5~6切
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ・ごま 少々



5分
調理時間

- ① かぼちゃを電子レンジで加熱し、スプーンで軽くつぶす。
- ② かぼちゃにマヨネーズ、しょうゆ、ごまを混ぜて和える。

★冷凍オクラやブロッコリーも同じ作り方でできます!

ワンパン朝食おかず

材料(1人分)

- ・ウインナー 1本
- ・卵 1個
- ・ミニトマト 1個
- ・ブロッコリー ... 1個



5分
調理時間

- ① フライパンを加熱しサラダ油と材料を入れて火にかけフタをして、3分蒸し焼きにする。
- ② お好みでドレッシングなどをかける。



ヘルス ライフ
たじり Health Life(たじりHL)とは・・・

.....
スマイル元気トライ・食育推進ボランティア・
健康づくりミーティングの3つのチームで構成されています。
.....

「大阪^{いち}一、健康なまち たじり」を目指すため、町の健康づくりを
推進しています!
.....

「大阪^{いち}一、健康なまち たじり」をみんなで目指しましょう!

