

平成29年度

チョイと健康フェスティバル

各地域で活躍している高浜市健康づくり推進委員が、活動の成果を発表する『チョイと健康フェスティバル』を今年も開催します！もっと元気に、健康になれるコツを提案！

子どもから大人まで健康をキーワードに楽しめる内容が盛りだくさんです。参加型発表会、チョイフェスへ家族でぜひ参加してください！



▲キッズコーナー

とき 2月4日(日) 午前9時30分～正午
ところ いきいき広場 3階

★健康チェックコーナー 血管年齢・血圧・体組成・骨密度を測定

★健康体操コーナー

★キッズコーナー 子ども向けのゲーム
バルーンアートのプレゼントなど

★今年度の活動発表
※参加無料

健康によい品
詰め合わせプレゼント



▲健康チェックコーナー



私たち健康づくり推進委員が
開催します。

健康づくり推進委員、は、各町内会から推薦された36人が3つのグループ(きた・みなみ・ひがし)に分かれ、地域で『健康にいいこと』を広めています。今年度の活動テーマは「動脈硬化予防」です。

各グループの活動テーマ

みなみグループ「歩いて血管美人！」
きたグループ 「血管年齢～あなたの食生活大丈夫？」
ひがしグループ「5年後のために今できること」

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

高血圧によい食事

健康たかはま21

高血圧は動脈硬化を引きおこし、脳梗塞や心臓病、腎臓病を発症するリスクを高めます。血圧を下げるためには、食事・運動・ストレスに気をつけることがポイントです。今回は、特に食事で気をつけたいことを紹介します。おいしくご飯を食べて、元気なからだをつくりましょう！

食事で気をつけたいこと

☆その1：塩分を控えましょう

例えば…減塩調味料を使う

調味料は“かけ”ずに“つけ”る

旬の食材を選び、食材そのものの味・香りを楽しむ

コショウ・カレー粉などの香辛料や、酢・柑橘類を使って風味をつける

☆その2：カリウムをとりましょう (※カリウムは、余分な塩分を排出する効果があります)

例えば…野菜(ほうれんそう、かぼちゃ、切り干し大根など)、果物(りんご、バナナ、柿など)

豆類(納豆、ひよこ豆、おからなど)、きのこ(舞茸、椎茸、きくらげ、なめこなど)

参考：「健康診断で血圧値が高めの人を読む本」島田和幸(著) 幻冬舎 2011



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871