





# 「びらとり健康 づくり応援」事業

～あなたの健康づくり応援します～

- 参加条件 ☆ 18歳以上の平取町民
- ① 生活改善が必要な理由がある（例 体重を落としたい、お腹周りを減らしたい、血糖値を下げたい、血圧を下げたいなど・・・）
- ② 食事+運動を合わせた取り組みを **3か月以上継続**し、取り組み内容を簡単に記録する。
- ③ 取組中は1カ月に1回体重測定、筋力測定、血圧測定を含んだ保健師の健康相談を受ける。**必要な方には取組前後で血液検査も実施します。**

## ○ 取り組み例

毎日 8000 歩以上歩く + 毎食野菜を食べる



毎朝ラジオ体操、簡単な筋トレ + 食事は 3 回規則正しく和食を中心にカロリーを意識する。

週に 3 回夕食後に 30 分以上のウォーキング + 夕食後の間食はしない

## ○ 目標例

例) 体重  $\Delta$  3キロ 腹囲  $\Delta$  3 cm 血液データの改善



事業に参加して健康に意識した生活習慣を 3 か月間以上継続しておくことができた方には、平取町内で使用できる**商品券のプレゼント**があります。

健康は自分で守るものです。自分のためにチャレンジを!!



取組に参加希望の方は、申請が必要です！

ふれあいセンター保健推進係へ連絡を ( 4 - 6 1 1 2 )

