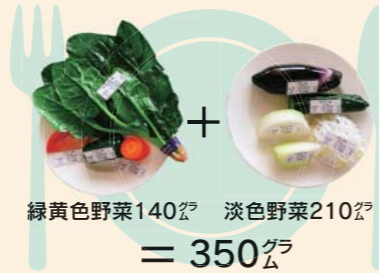


みんなで取り組もう

Pick Up

たっぷり野菜を実践しよう



野菜たっぷりのレシピ公開中！

クックパッド

簡単に作れるレシピがたくさん！好きな野菜のレシピを見つけて作ってみてね！



いろいろな情報を発信中！



Instagram

宇城市の美味しい野菜やイベント情報などを紹介。フォローしてチェックしてね！



生活習慣病の原因となる「脳の変調」は、加工食品を控えることによって予防することができ、脳の変調が起きても野菜を食べることで修正することができます。

しかし、熊本県民の野菜摂取量は、国の目標である350g以上に対して100g不足している状況です。（令和4年度熊本県民健康栄養調査より）

工夫して食べることで1日の目標量である350gを目指しましょう。

野菜の量をプラスする工夫



生で食べるより加熱して食べる

外食のときは野菜が入った商品を選ぶ

冷凍野菜・乾燥野菜・カット野菜を活用

常備菜を作り置き



早寝早起き
質の良い睡眠を
心掛けよう



1回30分以上汗を軽く流す運動を週2回以上取り組もう



朝食を毎日食べよう

健康のために次の7つを意識して取り組もう



さしより野菜・たっぷり野菜・減塩を実践しよう



適正体重を保とう



健康診断を受診しよう



自分に合った食べ方（内容・量・時間など）を知ろう

たっぷり野菜できていますか？ ベジメータ[®]測定会

誰でも無料で測定できます！



○11月8日(金)
セブン-イレブン
宇城きらら1丁目店
13時～15時

○11月10日(日)
イオンモール宇城オアシスコート
・10時30分～11時30分
・13時30分～14時30分

○11月19日(火)
ゆめマート三角店
11時～15時

○11月21日(木)
ゆめマート松橋店
16時～19時



管理栄養士がアドバイス！

健康づくり推進課 古閑 美穂 参事

まだ間に合います！
詳しくはお問い合わせください。



健康づくり推進課 山下 朱里 主事

まずは自分の健康状態を知ろう！ 各種健診



健康づくり推進課 ☎ 32-7100

医療保険課 ☎ 32-1417

◇生活習慣病健診

- ・昭和60年4月1日～平成17年3月31日生まれの人
- ・生活保護受給者(20歳以上)

【受診期限】 令和7年2月28日(金)

◇国保特定健康診査

- ・40歳～74歳の国保被保険者

◇後期高齢者医療健康診査

- ・後期高齢者医療被保険者

【受診期限】 令和7年3月31日(日)

※令和6年度の市集団健診・人間ドックを受診した人、または受診予定の人は対象外。