

測って、知って、健やかに。
好評につき今年も開催！

測って実感！

小豆健康 スタンプラリー

参加対象

16歳以上の小豆管内で対象の健康測定※
や骨粗しょう症検診を受けられる方

実施期間

2026. **11/27** (金) まで
期間内であれば、何口でも応募可

「普段、野菜は足りているかな？」「骨の強さは大丈夫？」
そんな日頃の疑問を、野菜摂取量の測定や骨密度測定、
骨粗しょう症検診でチェックしてみませんか？
測定や検診に参加してスタンプを集めると、その数に応じて
素敵な景品をプレゼント！
まずはご自身の体の状態を知ることから、健康な体づくりを
始めてみましょう。

※野菜摂取量測定(ベジメータ®)、超音波骨密度測定装置による測定



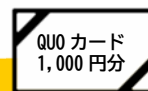
スタンプをためよう

対象の健康測定や骨粗しょう症検診で
スタンプがもらえます。
スタンプカードは測定時にお渡しします。
※1日各測定スタンプ1個まで付与



スタンプ2個で
景品をゲット！

その場で健康づくりオリジナル
食品ラップ1個がもらえます。



スタンプ3個で
抽選に応募！

スタンプカード(原本)に氏名等を記載し、
その場で提出してください。
抽選で30名様にQUOカード1,000円分を
プレゼントします。

注意
事項

- ・いただいた個人情報について、本スタンプラリー以外の目的には使用いたしません。
- ・2回目以降、測定時にスタンプカードをお忘れの場合、新しいカードで再度スタンプを集めていただくことになります。
- ・当選発表は、令和8年1月下旬の景品の発送をもってかえさせていただきます。
- ・宛先不明等の理由により、景品をお届けできなかった場合は、当選を無効にさせていただきます。

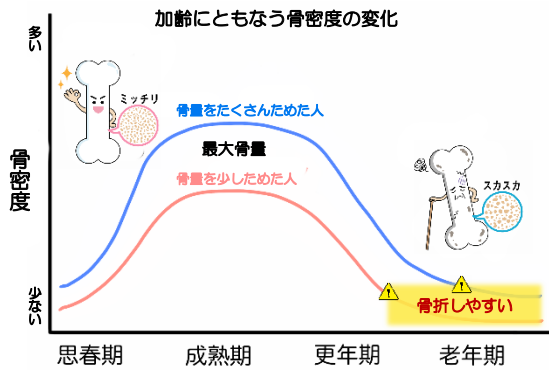
香川県小豆保健所健康づくり事業連絡協議会

(事務局 香川県小豆保健所 保健福祉課 TEL 0879-62-1373 平日8:30~17:15)

骨のけんこう

野菜のはたらき

骨にはカルシウムをためる働きがあり、このカルシウムの量を「骨密度」といいます。骨密度が多い骨は丈夫ですが、骨密度が少なくスカスカだと折れやすくなります。

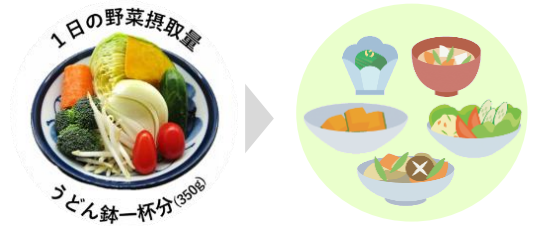


骨密度は20歳頃まで増加し続け、40歳を過ぎると低下していきます。若いうちから骨量を高く保つ生活習慣を身につけておきましょう！

骨の健康を守るために

- 偏食や極端なダイエットは避ける
- 骨をつくる栄養素をしっかりとる
(カルシウム・ビタミンD・ビタミンK)
- 適度な運動を毎日続ける
- 1日1回は日光を浴びる
- たばこはやめる
- アルコールは適量を楽しむ

1日に必要な野菜の量は生の状態で350g(約うどん鉢1杯分)です。これを料理にすると、5皿の野菜料理になります。



香川県民が野菜を食べる量は、目標量より約100g不足しています(令和4年香川県民健康・栄養調査)。つつい後回しになりがちな野菜ですが、健康のために毎食、意識して食べるように心がけましょう！

「野菜食べん県」から
「野菜も食べるうどん県」へ

合言葉は

1日3食まず野菜!

効果その①

食べ過ぎ防止
で肥満予防♪

効果その②

糖尿病の発症
予防と重症化
予防♪

効果その③

噛み応えて唾液
が増え、むし歯・
歯周病も予防♪

小豆健康スタンプラリー対象測定

開催日	時間	場所	イベント名	測定種類	備考
9月6日(日)	9時半～15時	食生活改善推進協議会 出展ブース	香川県立小豆島中央高等学校文化祭	骨・野菜	
	未定	香川県小豆総合事務所 出展ブース		骨・野菜	
9月24日(木)	10時～12時 13時～15時	マルナカ新土庄店	香川県総合健診協会による巡回健康測定	骨・野菜	
9月25日(金)	12時～16時	土庄町役場	献血	骨・野菜	献血受付者限定
10月20日(火)	10時～12時	マルナカ新土庄店	骨粗しょう症予防のための骨活キャンペーン	骨・野菜	
10月22日(木)	13時～15時	マルナカ内海店	骨粗しょう症予防のための骨活キャンペーン	骨・野菜	
11月8日(日) ※日程変更の可能性あり	午後	イマージュセンター	骨粗しょう症検診(前腕のX線撮影 料金800円) R8.4.2～R9.4.1に40、45、50、55、60、65、70歳になる小豆島町に住民票のある女性	骨・野菜	小豆島町健康づくり福祉課☎82-7038にご予約ください。

※この他、骨粗しょう症検診や保健所及び2町主催の各種健康講座等も対象としています

健康づくりインフォメーション

定期的に健診・がん検診を受けましょう

全国健康保険協会(協会けんぽ)や健康保険組合では、特定健康診査(特定健診)・特定保健指導ほか、がん検診等の実施を行っています。また、がん検診はお住まいの町で受けることもできます。

