

健康測定でカラダにいいことはじめよう！

測って実感！

小豆健康スタンプラリー

骨、大丈夫？

お野菜、足りてる？

人生100年時代、いきいきと毎日を過ごすためには、毎日の健康づくりが大切です。このスタンプラリーは、野菜摂取量や骨密度の健康測定、骨粗しょう症検診に参加してスタンプを集めると、スタンプ数に応じて景品をプレゼントします。ご自身の健康状態の気づきから、健康づくりを実践していただくきっかけとして、ぜひご参加ください。

実施期間

2025.12/26(金) 17:00 まで

※期間内であれば、何口でも応募可

参加対象

20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

※野菜摂取量測定(バジメータ®)、骨密度測定装置による測定

健康測定で
「健康」と「景品」をゲットしよう！

測定結果の変化
もみてみよう！

01

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

02

スタンプ2個で
景品をゲット！

その場で健康づくり啓発トイレット
ペーパー1個がもらえます。

03

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2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。

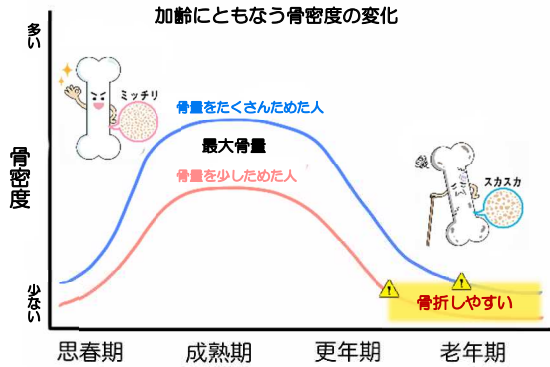
主 催：香川県小豆総合事務所 保健福祉課 TEL 0879-62-1373(平日8:30~17:15)

協 力：土庄町、小豆島町、香川県小豆保健所健康づくり事業連絡協議会

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！



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
8月27日(水)	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7日(日)	未定	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	
9月19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(月)	10時半～12時半	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	
小豆島町広報誌8月号に掲載			骨粗しょう症検診(前腕のX線撮影 料金800円) R7.4.2～R8.4.1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。
10月23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	
12月16日(火)	10時～12時 13時～15時	マルナカ内海店	香川県総合健診協会による巡回健康測定	骨・野菜	

※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。



食生活改善推進員になってみませんか？

❖食生活改善推進員(食改)とは

食育・健康づくりを地域の方々に広めるために、地区ごとに分かれて活動しています。
養成講座を受講すると入会でき、活動を通して地域の人と交流することができます。
また、食事、栄養、健康について学べて身に付けることができます。

❖食改さんに向いている方

- ・食育や健康づくりに興味がある
- ・食べることが好き、料理が好き
- ・地域の人と関わることが好き

❖養成講座について

【参加資格】

- ・土庄町在住の方
- ・養成講座に7回以上参加できる(できない場合は要相談)
- ・受講後は土庄町食生活改善推進協議会に入会し、ボランティア活動を実践できる
(必ず実践しないといけないというわけではありません)

【養成講座開催日程】

回	開催日	開催時間	回	開催日	開催時間
1	7月15日(火)	9:30~11:30	6	9月25日(木)	9:30~11:30
②	7月29日(火)	9:30~13:30	⑦	10月7日(火)	9:30~13:30
3	8月5日(火)	9:30~11:30	⑧	10月21日(火)	9:30~13:30
④	8月22日(金)	9:30~13:30	⑨	11月12日(水)	9:30~13:30
5	9月9日(火)	9:30~11:30	[計9回]		

※○のついてる日は調理実習があります。

※警報などの状況によって開催を中止したり日程を変更する場合があります。

【場 所】 やすらぎプラザ 3 階

【内 容】 講 義：食品衛生・食育・生活習慣病予防・運動等について
調理実習：講義のテーマに合った献立等

【参加費】 無料(ただし、調理実習がある日のみ各日 300 円)

【持ち物】 筆記用具、(調理実習：エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク)

【申込期限・申込先】 6月30日(月) 土庄町健康福祉課(保健センター) TEL 0879-62-7002

主な活動

- ・地域住民を対象とした料理教室(各地区年2回程度)
- ・小豆島中央高校文化祭で食育ブース出展
- ・高齢者配食サービス(各地区年3~5回)
- ・そのほか各地区での食育活動
(必ず参加しないといけないというわけではありません)



定員
10名程度



☆男性の方も大歓迎！

地域の方と交流をしたい方、食に関して少しでも気になる方はご連絡ください！

食生活改善推進員さん大募集

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、家族から地域の人の食生活改善や健康づくり活動を推進する健康づくりボランティアです。

こんな方にピッタリ

- ◆食えること、料理に興味がある
- ◆自分、家族、周囲の人を健康にしたい
- ◆食の大切さを学びたい
- ◆地域との交流や活動をしたい
- ◆楽しい活動がしたい



食改さんになるには

下記の日程で実施する「養成講座」に参加し、食事や健康づくりに関する講習や調理実習を受けると、食生活改善推進員として活躍していただけます。

- ◆日程…7/23(水)～9/24(水) 毎週水曜 全9回 ※8/13はお休みです
- ◆時間…基本 9:30～11:30／調理あり 9:30～13:30
- ◆場所…池田保健センター 2F 会議室／1F 調理室
- ◆費用…無料 *調理実習の日は材料代として1回 300 円を集合します。

こんな活動をしています

- ◆幼稚園・保育園で園児とクッキング
- ◆中学校・高校で食育や調理実習
- ◆男の料理教室や高齢者サロン
- ◆地域のイベントへの参加（オリーブ収穫祭など）
- ◆研修会（減塩や骨粗鬆症予防など）



あなたも食生活改善推進員になって、健康の輪を広げましょう！

興味のある方は、地域の食生活改善推進員 又は、下記にご連絡ください。

申込締切 6月30日（月）