

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。

QUOカード
1,000円分

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。

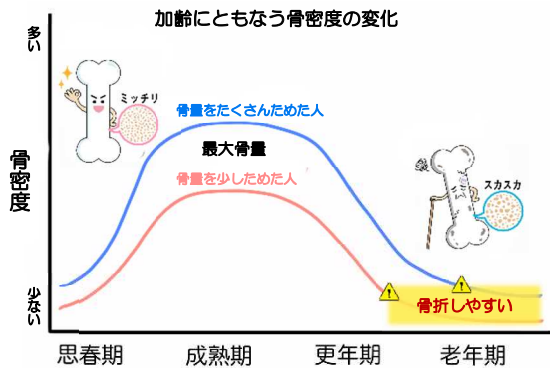
主 催：香川県小豆総合事務所 保健福祉課 TEL 0879-62-1373(平日8:30~17:15)

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！

「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
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。

