

5月31日は世界禁煙デー 大切な人のため 自分のため

## 今こそ「禁煙」考えてみませんか？

1

### 喫煙は百害あって一利なし

喫煙ががんの原因となることは、よく知られています。しかし、このほかにも...

- 狭心症、心筋梗塞、脳卒中など循環器の病気や、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など呼吸器の病気の原因にもなります。
  - 新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子にも挙げられています。
- 禁煙することで、こうした疾患リスクが年数とともに確実に低下します。

2

### 今からタバコのない人生を！

なかなかタバコがやめられない方は、身近な医療機関（禁煙外来）で相談してみる方法もあります。禁煙治療には健康保険が適用されます。

医療機関一覧↓



## 禁煙は、いつ始めても遅くありません！

職場で  
体を動かそう！

### Fit ネス Biz\*

※Fit ネス Bizって？  
「職場と私にFitする健康づくり」を合言葉に、職場で体を動かすことを目指す取り組み



今年度も実施中！  
2022年4月1日（金）からスタート!!

対象者：小学生以上の香川県民の方  
進め方：①アプリをダウンロードする

②プロフィールや毎日取り組む「マイチャレ（目標）」を決めて入力する

③健康ポイントを貯める

（スマートフォンがない人は記録シートをホームページからダウンロードできます）



コロナ禍の運動不足の解消に、「マイチャレかがわ!」を活用しませんか？  
歩いて健康ポイントを貯めると素敵なサービスや景品をもらうことができます。

早くに取り組めばチャンスが増える！

アプリ版も！  
ダウンロードは  
こちら！



App Store

Google Play

詳しい情報は マイチャレかがわ 検索

管理栄養士の  
簡単レシピ



忙しい日のボリュームごはん

### 『豚肉のベジフルソテー』

【1人分】

エネルギー：418kcal たんぱく質：25g 脂質：25g  
炭水化物：29g 食塩相当量：1.4g カルシウム：70mg

#### ▼材料（1人分）

- ・豚ロース 1枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1/2パック
- ・サラダ油 大さじ1
- ・サニーレタス 1枚、きゅうり 1/5本、ミニトマト 2個

#### 合わせ調味料

- ・野菜ジュース 100ml
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・上白糖 小さじ1

#### ▼作り方

- ① 豚肉、玉ねぎ、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱して、①を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、合わせ調味料を回し入れ、手早く混ぜ合わせる。

令和4年5月19日

# せいさん食育情報

第2号

## ◎トライ！健康づくり事業を実施しました ～健康増進普及月間における手軽な運動の実践～

西讃保健福祉事務所

### トライ！健康づくり事業を実施しました ～健康増進普及月間における手軽な運動の実践～

目的：手軽に健康づくりができるツールである「うどんうどんミッションシール」を活用し、健康づくりの支援を行う。

実施時期：令和3年9月（健康増進普及月間）

実施施設：観音寺商工会議所、観音寺市大豊商工会、三豊市商工会の事業所のうち「うどんうどんミッションシール」の活用を希望した事業所、西讃保健福祉事務所健康づくり連絡協議会委員の所属団体、西讃保健福祉事務所管内給食施設等計151事業所等

実施状況調査：実施状況をアンケートで報告してもらい、回収率35.8%（54事業所等）であった。

左からよんでも…  
**うどんうどん** ミッションシール  
右からよんでも…

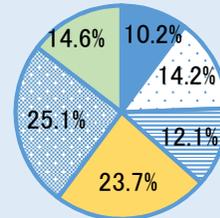
うどんうどんミッションシールをみつけて、記載されているミッションを実行することで自然と健康づくりができる健康づくり支援ツール。



### \*\*\*\*\* 実施状況アンケートの結果 \*\*\*\*\*

#### ● ミッションの実践度

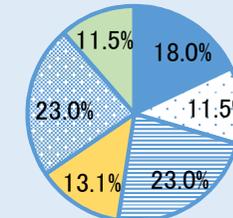
<全体>



■毎日クリアした  
■たまにクリアした

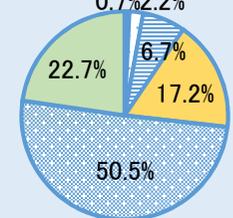
<活用を希望した事業所>

従業員20人未満の事業所



■毎日ではないがほぼクリアした  
■1回もクリアしなかった

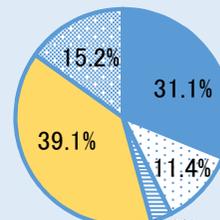
従業員20人以上の事業所



■半分程度クリアした  
■未回答

#### ● 今後のミッションについての考え方

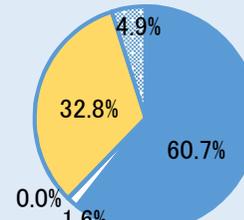
<全体>



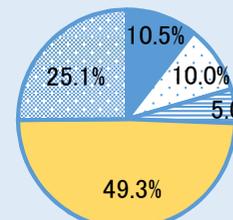
■今後も続けようと思う  
■あまり続けようとは思わない  
■取組もうと思わない  
■わからない  
■未回答

<活用を希望した事業所>

従業員20人未満の事業所



従業員20人以上の事業所



活用を希望した事業所に勤務する従業員のうち、従業員20人未満の事業所では、ミッションとして設定した運動の実施を半分程度以上クリアした者、今後も続けようと思う者は半数以上で、従業員20人以上の事業所と比べてミッションの実践度や意欲が高かったことから、「うどんうどんミッションシール」は従業員の少ない事業所において、活用しやすいツールではないかということがうかがえました。