

健康づくり
応援フェア

9/25(木)~10/1(水)

10:00~15:00 ※9/28(日)を除く

場所▶三春町役場 1階 多目的スペース

申込
不要

無 料

みはるカード
100P付与
※条件あり

9月は
健康増進月間

三春で
チャレンジ!
減塩 禁煙 脱肥満

健康チェックコーナーを町役場内に期間限定で設置します。誰でも無料で参加できるので、「最近よくつまづく…」 「物忘れは大丈夫かな？」など気になる方は気軽にチェックしてみてください。

骨密度測定

かかとで測定。
女性ホルモンの低下は、
骨粗しょう症につながり
ます。男性も測定可能。

2ステップテスト

ロコモチェック

大腿で2歩歩き、歩幅
を測定。
大切なのは筋力とそれ
を支えるバランス力！

立ち上がりテスト

ロコモチェック

台に腰掛けて、足腰の
力だけで立ち上がる！
低い台に変わっても、
立ち上がれますか？

その他、身長、体重、血圧、握力など測定し、結果に基づき健康相談を行うことができます

ロコモ
って知ってる？

「ロコモティブシンドローム」の略称。運動器の障がいのため、移動機能が低下した状態のことをいいます。

運動器とは、人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を指します。ロコモの進行によって、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

運動不足

筋肉量減少

腰痛・膝痛など

移動機能低下

要介護

Check!
裏面のロコモ診断をチェックして
現在の自分の運動器の状態を知り
ましょう！

10/4(土)
10:00~11:30
限定開催

健康づくり講演会
健康づくりの
基礎基本
～健康づくりの取り組み方～

場所▶交流館「まほら」まほらホール

健康づくりの基本となる生活習慣により病気を予防し、健康寿命につなげることができます。あらためて基礎基本を見直す貴重な機会です。

9/27(土)
限定開催

・ベジチェック
・心電計付き血圧測定

採血不要で野菜摂取量をチェックし、野菜不足度を6段階で判定！さらに、血圧測定と心電図記録を簡単に行えて、心房細動の可能性も把握できます。

開催期間中
先着100名

みはるカード100ポイント付与！

応援フェア開催期間中、1人1回に限り、下記条件4つ全て達成でみはるカードへポイントを付与します。

① (男性) 握力測定する、(女性) 骨密度測定する

② 健康チェック参加票を提出する

③ 三春カードを提示する

④ 三春町民であること

※定員になり次第終了します。ポイント付与は11月頃を予定しています。

R7三春町民 (健診受診者1380人
健康診断結果より)

最新版/
推定1日食塩摂取量

男性 9.7g 目標 7.5g
R6年度:9.9g (-0.2g)

女性 9.4g 目標 6.5g
R6年度:9.6g (-0.2g)

平均値は9.57gでしたが...

健診を受診した町民の内1122人、実に81.3%の方が目標よりも多い塩分を摂取していることが明らかになってしまいました。

体に本当に必要な食塩量=1日1.5g(小さじ1/4)程度

町営ジムマチトレ

9月金曜限定
夜間開館実施中!!

マチトレに行ってみたいけど、時間の都合で見送っていた方、ぜひお越しください！
家事が落ち着いた時間帯、仕事帰りの自分時間にマチトレで体を動かしてみませんか？
初めての方も、お久しぶりの方も大歓迎です！

9/5.12.19.26

時間▶20:00まで延長！
(最終受付時間 19:30)

利用登録がお済みでない方も、上記日程は夜間時間に利用登録できます。
この機会に登録&ご利用ください。

登録予約/

健診結果を活かしましょう

基準値や前年度の数値とくらべ、数値が高く(低く)なった要因を考えましょう。そして、生活習慣改善に努め、健診結果を活かしましょう。要精密検査の方は、早めに受診し医師の指示を受けてください。

限定30組

結果説明会

9月9日火 13:30~

会場▶三春町保健センター

希望者先着10組
個別相談行います



どれどれ

申込みは WEB
または電話
0247-62-5110 へ



悩みをお持ちの方、困っている方

どうか1人で悩まないでください



9/10~9/16 は自殺予防週間です。

身近な人の様子がいつもと違うと感じたときは、声をかけてみてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

あなたの声かけを、待っている人がいます。



まもろうよこころ

#いのちSOS

電話・チャット相談



0120-061-338 月~日(24時間)

◀QRからチャット相談もできます
チャット相談：月~日(8:00~22:30)

よりそいホットライン

電話・SNS相談



0120-279-226

◀相談員とのチャット相談や、グループチャット、つぶやきなど様々な相談方法があります

生きづらびっと

SNS相談



LINE 友だち追加・ID検索 @yorisoi-chat

◀FacebookやWEBからの相談もできます
相談時間：月~日(8:00~22:30)

まだあなたは大丈夫!?
今すぐチェック!

ロコモ診断

下記の7項目の1つでもあてはまるとロコモの心配があります。
該当していたらロコトレ(ロコモーショントレーニング)で脱ロコモを目指しましょう!

1

片足立ちで
靴下がはけない



2

家のなかで
つまづいたり
すべったりする



3

階段を
上がるのに
手すりが必要



4

家のやや重い
仕事が困難

掃除機かけ、
布団の上げ下ろしなど



5

2Kg程の買い物を
持ち帰るのが困難

1リットルの牛乳パック
2個程度



6

15分くらい
続けて歩くこと
ができない



7

横断歩道を
青信号で
渡りきれない



7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
元気な足腰でいるために、ロコトレを続けることが肝心です。

さあみんなで Let's ロコトレ!

転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう!

ロコトレ
1

片脚立ち

姿勢はまっすぐに伸ばし
床につかない程度に
片足を上げます



左右とも1分間で
1セット
1日3セット

ロコトレ
2

スクワット

足を肩幅に広げ、
おしりを引くように
2~3秒間かけて
ゆっくり膝を曲げ、
ゆっくり元に戻します



スクワットができない時
イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を
くり返します

5~6回で
1セット
1日3セット