

# 健康づくりのための 取り組みの例

目の付くところ  
貼って見るように  
しましょう！

## 体重・栄養

- Q. なぜ毎日体重を測るといいの？  
A. 測って記録することから健康づくりは始まります。体重を測ることで、食べる量と運動量のバランスが見えてきます。
- Q. ダイエットを考えているけど何に気をつけたらいいの？  
A. 年齢や性別にあった適切な量を意識しながら、栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- 保健センターでは栄養相談を実施しています。お気軽にご利用ください。→



## お口

- Q. 歯みがきはどれくらいすればいいの？  
A. 歯みがきをしていても汚れが取れていなければ、むし歯や歯周病になってしまいます。歯みがきをするときは鏡を見ながら丁寧に歯みがきをしましょう。
- Q. 1口30回以上噛んで食べると何でいいの？  
A. よくかむことは消化を助け、ダイエットにも効果的です。

## 運動

- Q. 毎日歩くのは大変。家の中でできることでもいいの？  
A. もちろんです。ストレッチやヨガなどでもOKです。運動習慣がある人は、運動習慣がない人に比べて生活習慣病の発症・死亡の危険が約10%低くなります。
- Q. 毎日のウォーキングはどれくらい歩けばいいの？  
A. 自分ができる歩数に少しだけ足すと目標になるでしょう。歩くことは「健康寿命」を伸ばすためにも大切です。

目標値 20~64歳の男女 8,000歩(歩幅65cmで約5km)  
65歳以上の男女 6,000歩(歩幅65cmで約4.5km)  
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」参照

## BMI計算式

- ・肥満と生活習慣病には密接な関係があります。
  - ・適正体重は肥満度指数（BMI）で推計します。
  - ・BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}
- 身長160cmの人は1.6mです。

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25	普通体重
25~30	肥満1度
30~35	肥満2度
35~40	肥満3度
40以上	肥満4度

## 健康づくりのための取り組み：（

記載例

6/2  
70.0kg

月日	① /	② /	③ /	④ /	⑤ /	⑥ /	⑦ /	⑧ /	⑨ /	⑩ /
メモ										
月日	⑪ /	⑫ /	⑬ /	⑭ /	⑮ /	⑯ /	⑰ /	⑱ /	⑲ /	⑳ /
メモ										
月日	㉑ /	㉒ /	㉓ /	㉔ /	㉕ /	㉖ /	㉗ /	㉘ /	㉙ /	㉚ /
メモ										

1日1回、記録を取りましょう！

県と町が協働して皆様の健康づくりを応援する事業

# おおはる健幸マイレージ

- ・健康のために、毎日の歩数、体重、自分で決めた健康目標を記録するなど、健康的な習慣を身につけましょう。
- ・健康づくりのための取り組みを決め、実施期間内に合計30日間記録した本チラシを保健センターへ提出した方には、MyCa（優待カード）を交付します。



MyCa（優待カード）は、愛知県内の約2,500の協力店舗で様々なサービスが受けられるカードです。（詳細は愛知県のホームページでご確認ください。）

## 大治町内の協力店舗およびサービス（特典）内容(令和8年5月1日現在)

ドラッグスギヤマ大治店

- ・毎週土曜日、会計時に「優待カード」提示で、スギヤマカードへのポイント加算が通常の2倍。

ピアゴ大治店

- ・毎週金曜日、2,000円以上（税込）お買い上げで、ペットボトル飲料をプレゼント。
- ※「優待カード」と直営店の当日レシート2,000円以上（税込）をサービスカウンターに提示。
- ※当日のプレゼントは、お一人様1本。サービス内容は、時期により変更になる場合があります。

マクドナルド大治店

- ・対象のバリューセットの割引。（ビッグマック、チキンフィレオ、ベーコンレタスバーガー、エビフィレオ）
- ※店内カウンターのみ注文可能。朝マック販売店舗では10:30以降利用可能。
- ※バリューセットは、マックフライポテト [M] +ドリンク [M]。
- ※カード保有者のみ、1回1セット限り有効。

※特典内容は変更される場合がありますので、協力店舗にお尋ねください。

**参加対象：18歳以上（町内在住・在勤）**

**実施期間：令和8年6月1日～12月31日**

**応募受付期間：令和8年7月1日～令和9年1月29日**

**提出場所：大治町保健センター**

**※提出はお一人1回限り、郵送不可**

氏名 \_\_\_\_\_

年代 **10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上**

性別 **男性・女性**

当てはまる方に○ **在勤・在住**

問合せ先・提出先／大治町保健センター  
〒490-1143 大治町大字砂子字西河原14-3  
☎052(444)2714