

野菜は1日350g
(小鉢5皿分)

食塩とりすぎ注意
つゆ残して

健康な桃子、健康な自分

申問 健康づくり課 ☎(24) 8070

桃子市が抱える5つの健康課題

1 健診を受けず
自分の健康状態を
知らない

2 メタボ該当・予備群
の割合が高い

3 高血圧・糖尿病・
脂質異常症がある
人の割合が高い

4 心疾患・脳血管疾患の割合が高い

5 透析を受けている慢性腎臓病の医療費割合が高い



桃子市データヘルス計画▶



食生活、見直しませんか？

市の保健師、管理栄養士があなたの健康づくりをサポート

無料

受けないのは、
もったいない！

健診受診方法

■ 特定健診・後期高齢者健診

▶対象者は受診票をご確認ください
(4月送付済)

■ 若い世代の健診

(年度末年齢30～39歳)



申込フォーム

▶受診票がない人は申込フォームまたは
健康づくり課に連絡

健診実施期間

集団健診

7月7日(月)、8日(火)、10日(木)、
11日(金)、13日(日)、14日(月)

8月28日(木)～31日(日)



▶会場 保健福祉センター

個別健診

5月1日(木)～11月30日(日)

▶会場/予約 市内委託医療機関

健康づくり課管理栄養士監修

レシピ動画でいいちょうし



鉄分摂取で貧血予防

▶▶豆乳クラムチャウダー
貧血、運動機能・認知機能等の
低下を予防



食物繊維で便秘解消

▶▶お芋のご飯
血糖値・血中コレステロール値の
改善、便秘予防



健診を受けた人に聞いてみた☆

寝る前の晩酌を減らしました🍷

昨年受けた健診で要医療判定！これが食生活を見直す良い機会になりました。毎日の晩酌を週2回に☆少しですがお昼にはお散歩も。おかげで数値がよくなり、ついには、着られなかった服を綺麗に着られるようになりました。「無料だし、行ってみっか」と気軽に受けた健診のおかげ。

(40代 女性)

