

健康づくり 大作戦

みんなで
チャレンジ!



参加者大募集

「健康づくり大作戦」は皆様の主体的な健康づくりを応援し、健康寿命を延ばすことを目的としています。
一人ひとりのチャレンジで「健康なまち里庄」をつくっていきましょう。

コース



のびの~びウォーキングコース(個人の部、グループの部): 今より歩数を増やす努力をする
コツコツ骨粗しょう症予防コース: カルシウムの多い食品を意識して摂取する

簡単! 参加方法

- 1 コースを選択し、健康福祉課(TEL64-7211)へ申し込みます。
- 2 1月中、健康づくりに取り組み、記録表(裏面)に記録します。
(記録表は健康福祉課にあります。郵送をご希望の方は、申込時に必要部数を伝えてください。
HPからダウンロードもできます。)
- 3 **2月14日(金)**までに記録表を健康福祉課へ提出してください。(持参、FAX、郵送等)
- 4 結果提出者には**参加賞をプレゼント!**
ウォーキングコースは合計歩数(グループは平均歩数)によって、上位賞、飛び賞のチャンスあり!

対象 里庄町在住 ※ウォーキングコースは自分で歩数計を用意できる方

取組期間 1 月中

お問い合わせ先

里庄町健康福祉課

TEL:64-7211

みんなでチャレンジ健康づくり大作戦 記録表

住所	里庄町	電話番号	
氏名		年齢	歳
参加方法	個人・グループ(グループ名：)		

(ウォーキングコース コツコツ骨粗しょう症予防コース)

日	月	火	水	木	金	土
(記入例) 6300歩	(記入例) 牛乳、いりこ		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

提出先 〒719-0398 里庄町里見1107-2 里庄町健康福祉課
 FAX：0865-64-7236 メール：kenkou@town.satosho.lg.jp

参考 カルシウムを多く含む食品

魚介類

ワカサギ(70g) **315mg**

干しエビ(10g) **710mg**

シジミ(中10コ/50g) **65mg**

丸干し(マイワシ)(30g) **132mg**

大豆製品

生揚げ(1枚/120g) **288mg**

木綿豆腐(半丁/150g) **180mg**

凍り豆腐(1コ/20g) **132mg**

納豆(1パック/50g) **45mg**

乳製品

ヨーグルト(1カップ/100g) **120mg**

スキムミルク(大さじ2.5杯/20g) **220mg**

牛乳(1杯/200g) **220mg**

チーズ(プロセス)(1切/25g) **158mg**

野菜・海藻類

小松菜(1/4束/95g) **162mg**

乾燥ひじき(10g) **140mg**

切り干し大根(10g) **54mg**

チンゲンサイ(1株/100g) **100mg**

いりゴマ(小さじ1杯) **36mg**

干しワカメ(5g) **39mg**

毎日、今より100~200mg多めのカルシウムを摂りましょう。
 吸収を助けるビタミンD・Kを多く含む食品も合わせて摂りましょう。魚介類・干し椎茸・キクラゲ・ブロッコリーなど。