

健康うんぜん21(第2次)

めざせ!  
野菜摂取  
350g

# キラッと健康! 応援プロジェクト

～皆さまの集まりに出向いて健康講話を行います～

雲仙市民の一人ひとりが、健康を意識した毎日を送り、健康寿命を延ばしていくことができるよう、健康うんぜん21計画を推進しています。

そこで、「キラッと健康!応援プロジェクト」と題し、より多くの市民の皆さまに、健康であることの大切さや具体的な対策を、健康講話という形でお伝えし、皆さんの健康づくりを応援します!

キラッと輝く  
生活が送れるよう、  
応援します!



## 【1. 講話内容】

- |         |            |
|---------|------------|
| ①がん     | ⑤飲酒        |
| ②生活習慣病  | ⑥タバコ       |
| ③運動     | ⑦お口の健康     |
| ④栄養・食生活 | ⑧こころの健康・休養 |

特に市の健康課題として、高血圧、肥満があげられます。  
その対策として、「めざせ!野菜摂取350g」を推進します。

<市の健康課題>

40歳以上の  
2人に1人は  
高血圧!

20歳以上の男性  
3人に1人が肥満!  
40歳以上の女性  
4人に1人が肥満!

脳梗塞、心筋梗塞に  
かかる危険度 **大**

## 【2. 実施方法】

各種団体の集まりの場に伺い、健康に関するお話等を行います。(少人数でもOK)  
所要時間:30~60分程度

## 【3. 依頼方法】

別紙申込書にて、3週間程前までにお申し込みください。  
電話やFAXでも受け付けます。まずは、お気軽にご相談ください。

どんな場所へも伺います!  
皆さんとお話できる機会を  
楽しみにしています。

【申し込み・お問い合わせ先】雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課  
電話 0957(36)2500 / FAX 0957(36)8900

