

[資料4-P8] 各基本目標に共通した取組<しくみづくり>  
(2) 関係機関・地域団体・企業などとの連携・協働

# 私の「野菜度」、ジュース以上



いつも健康には気をつけているけど、最近少し働き過ぎの私。この日ぐらいは有給取って、受けに行ってみよう。



2



## 健康チェック・測定会<sup>3</sup>

ベジチェック® [野菜摂取量測定]

血管年齢測定

ヘモグロビンチェック [貧血測定]

お疲れ気味のお身体、この機会にチェックしてみませんか？  
測定はすべて無料です。申し込みも不要です。

※内容は変更になる場合があります。参加者多数の場合は、人数制限をすることがあります。

2/19

③ 朝10時～昼12時30分

精華町役場2階 201会議室



せいか365 健康ポイント対象事業 **30P**

精華町役場 健康推進課 [TEL 0774-95-1905]

# 「せいか365職員運動推進部会の取組について」②

[資料4-P5] 基本目標3：みんなでニコニコ健康生活！

(2) たばこ・アルコール

[資料4-P8] 各基本目標に共通した取組<しくみづくり>

(1) 庁舎内各課との連携・協働

## 減酒啓発ポスター



体重を1kg減らすのに7200kcalが必要です。  
ビール1缶(350ml)で140kcal摂取のため、1日1缶減らすと、

半年で3.5kg減量できます。

140kcal×1カ月(30日)=4200kcal

4200kcal×6カ月(半年)=25200kcal

25200kcal÷7200kcal(体脂肪1kg)=3.5kg

コツコツできることから始めましょう！

## 禁煙啓発ポスター

