|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 平成31年３月31日  第３号  ＜発行＞  魚津市健康センター  魚津市吉島1165  TEL0765-24-3999  FAX0765-24-3684 |

魚津市では、自ら健康づくりを宣言する市民団体や企業を「魚津市健康づくりがんばり隊」として登録することで、健康づくりに取り組んでいただくほか、市から健康情報を発信しました。

**野菜料理レシピカードを配布しました。**

魚津市の健康課題である「大腸がん」や「高血圧」の予防につながる野菜の摂取量を増やすため、

「魚津の野菜を食べよう大作戦！」として、旬の野菜を使った料理と健康情報を掲載したレシピカードを作成しました。

このレシピカードは「健康づくりがんばり隊」に参加の団体・企業にも配布して、普及をはかりました。

写真がきれいなので、カードを見ているだけでも楽しいです！

簡単で作りやすいメニューでした！



健康情報を読んで、野菜の良さがわかりました！

畑で大根がたくさんとれた時期に、大根料理が紹介されていて良かったです！

次はどんなレシピが出るのか楽しみです！

**Ｈ30は、16の団体や企業が健康づくりに励みました**

平成30年度に「健康づくりがんばり隊」に登録した16団体の取り組み内容の一部を紹介します。

**◆富山第一銀行魚津支店◆**

毎週水曜日をノー残業デーとし、心身をリフレッシュ。

**◆富山銀行魚津支店◆**

健診受診100％、

二次健診も100％受診。

**◆魚津市薬剤師会◆**

「お薬・健康相談会」を年12回行います。

**◆魚津市老人クラブ連合会◆**

1000人参加のシルバースポーツ大会を開催します。

**◆㈱関口組◆**

社員が健康診断で要精密検査になったら、100％受診。

**◆吉崎電設㈱◆**

喫煙室を設け、完全分煙にします。

このほか平成30年度は、地域団体６団体、企業４社から宣言をいただきました。

|  |
| --- |
| **「魚津市健康づくりがんばり隊」として「健康づくり宣言」をしませんか？**  Q.宣言できるのは誰？ → A.会員数10人以上の任意団体または市内に住所を有する企業等です。  Q.宣言の方法は？　　 → A.専用の用紙**（裏面）**で宣言してください。経費は無料です。  Q.宣言のメリットは？ → A.団体・企業全体の意識が高まり、社員や住民の健康意識の高揚が期待されます。  団体・企業のイメージが向上します。（市のHPや会報で公表します。）  宣言後は、市から講演会案内や会報を送付します。  **◇現在、2019年度に「健康づくりがんばり隊」の取組みをする企業や市民団体を募集しています。◇** |

**魚津市健康センターあて　（FAX 0765-24-3684）**

**「魚津市健康づくりがんばり隊」（2019年度版）宣言用紙**

　　　年　　　月　　　　日

住所

団体（事業所）名

代表者氏名

連絡先

担当者名

会員数（市民団体の場合のみ）

**「魚津市健康づくりがんばり隊」への登録を申請します。**

**１．健康づくりのために、がんばるポイントはこれです！**

|  |
| --- |
|  |

（宣言が実行できたか○×で答えやすい項目を１つ以上記入ください。）

宣言団体・企業には、専用ステッカーや、

市からの健康情報を

差し上げます。

＜宣言例＞

　・減塩メニューを開発します！

　・活動中（就業中）のおやつの時間を２回→１回に減らします！

　・活動日には、毎回○人以上参加して運動します！

　・社内の運動サークルを応援します！

・活動（就業）日には、開始前にラジオ体操をします！

　・毎週○曜日はノーマイカーデーとし、公共交通機関利用と歩数増加につとめます！

　・喫煙室を設け、完全分煙にします！

　・毎週○曜日をノー残業デーとし、社員の余暇時間の充実につとめます！

・年に１回の健康診断を会員（社員）全員（100%）がうけます！

　・健康診断結果から精密検査や要医療になった場合は100%医療機関に行きます！

・（企業の場合）健康診断は、社員の家族（被扶養者）の50%以上が受けます！

　・（企業の場合）協会けんぽの「健康企業宣言」または富山県の「健康づくり企業大賞」に登録します！

**２．今までも健康づくりのために、こんな活動をしています。**

**（自由に貴団体（御社）のPRを記入ください。）**

|  |
| --- |
|  |

～宣言される場合は、この用紙を記入の上、健康センターへ郵送またはFAXください。～