



魚津市健康づくりがんばり隊通信

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。

簡単に作りやすいメニューでした！

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！



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。

◆魚津市薬剤師会◆
「お薬・健康相談会」を年 12 回行います。

◆富山銀行魚津支店◆
健診受診 100%、
二次健診も 100%受診。

◆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。

◆吉崎電設(株)◆
喫煙室を設け、完全分煙にします。

◆(株)関口組◆
社員が健康診断で要精密検査になったら、100%受診。

◆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。

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」の取り組みをする企業や市民団体を募集しています。◇