

できることから始めよう!

# カラダとココロの健康づくり



～寄居町は、町民のみなさんの健康づくりを応援しています～

## 寄居町の健康状態(健康課題)

「脳血管疾患」で亡くなる人の割合が県の**1.2倍**

寄居町では、慢性的な治療が必要な「高血圧」や「高血糖」を抱える方が県や国に比べて多く、また、それらを原因として発症する「脳血管疾患」で亡くなる方が多いことがわかっています。



## 寄居町の目指すところ

一人ひとりが健康づくり  
笑顔でいきいき健康長寿のまち  
よりい



©寄居町

©寄居町

◎食事や運動などの生活習慣を見直し、生活習慣病やその他の病気につながる原因を1つでもなくそう!

## 健康診査等でナトカリ比の測定ができます!

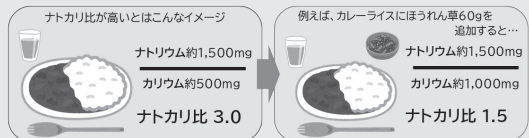
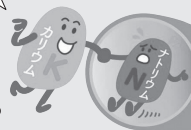
令和8年度は**8月17日(月)\*、18日(火)**に実施します。 \*17日(月)は午前のみ実施

令和7年度の結果は、健診受診者222人の平均ナトカリ比が**4.0(2.0未満が理想)**でした。

高血圧の原因として、食塩の主成分であるナトリウム(塩分)の摂りすぎと、カリウム不足があります。

高血圧予防として、ナトリウムの摂取を抑えるだけでなく、カリウムを積極的に摂取することが望ましいとされています。カリウムは、野菜や果物に豊富に含まれるため、野菜や果物を積極的に摂取し、「**ナトカリ比(\*)**」を下げ高血圧の予防につなげましょう!

カリウムは、ナトリウムの排出や体内の余分な水分の排出をしているんだ!



(\*) ナトカリ比とは、ナトリウムとカリウムの摂取バランスを示す指標です。

## YORII KENKO 弁当



町の健康課題を「食」を通じて改善することを目的に、日本栄養大学(旧女子栄養大学)との連携事業の一環として、野菜たっぷり、食塩控えめ、栄養バランスの整った弁当を開発し、販売を行ってきました。今年度は、YORII KENKO弁当のメニューを取り入れた栄養教室も開催予定です。弁当販売や教室開催の詳細については、広報等でお知らせします。

町公式ホームページ  
(YORII KENKO弁当開発事業について) →



## 小学校での減塩教育



味覚を感じる味蕾(みらい)が多い子どもの頃から、健康意識を高めて健康的な食習慣を身につけるため、町内小学生とその保護者へ減塩教育を実施しています。



調理実習での味噌汁塩分濃度測定  
(桜沢小学校5年生)



学校公開日の減塩に関する講話  
(男衾小学校5、6年生)

## コバトンALKOOマイレージ



「ALKOO」アプリをインストールしたスマートフォン等を持ち歩いて歩数を計測することで、プレゼントが当たる抽選に参加できるマイレージポイントが貯まります。その他ウォーキングが楽しくなる機能が満載!

対象: 町内在住・在勤の18歳以上の方

【アプリインストールQRコード】



App Store



Google Play



町公式ホームページ  
(コバトンALKOO  
マイレージについて)

## その他の健康づくり事業



### 【ふるさと健康体操】

健康づくりの意識向上のため、町民のみなさんが主体となって、ご当地体操であるふるさと健康体操やラジオ体操などの体操(自主活動)を実施しています。

### 【こころの健康相談】(事前予約制)

「こころ」と「からだ」の健康を保つために、保健師による相談を実施しています。

お気軽にご相談ください。

※日程等の詳細については、広報よりいをご確認ください。

