

みよし野菜  
食べて！歩いて！健康長寿！  
参加申込書

私は三芳町で実施する健康長寿事業に参加します。また、事業実施要綱に定められた義務を遵守します。私は三芳町に（在住・在勤）しています。

氏名（ふりがな）

生年月日  
明・大 昭・平 年 月 日

住所  
〒 —

日中連絡のつく電話番号

保険の種別  
国民健康保険・社会保険・その他

昨年度健康診断

町の健康診断を受診した。（国民健康保険特定健康診査等）

会社の健康診断を受診した。

人間ドックを利用した。

健康診断は受けていない。

導入セミナー希望日（第3希望まで）

①8月 日 / ②8月 日 / ③8月 日  
（導入セミナーは午前中）

■藤久保公民館…8月4日(火)・8月6日(木)・8月29日(土)

■総合体育館…8月12日(水)・8月13日(木)・8月14日(金)・8月22日(土)・8月31日(月)

この事業において収集した個人情報、健康長寿事業の運営および成果分析調査などのため、町の指導のもと委託業者、研究機関などが利用します。

上記事項に同意します

（同意しない場合は事業に参加できません）



三芳町が実施する健康長寿プロジェクト

三芳町では、住民が健康で生き生きと暮らすことができる健康長寿社会を実現するため、健康長寿担当を設置し、健康長寿事業をスタートしました。その名は「みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿！」。この事業は埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金で実施されます。

限定1000人 無償で歩数計を貸出し 毎日一万歩を目標

18歳以上で三芳町在住・在勤者を対象に1000人限定で歩数計を無償で貸出し、体組成計の使用説明・体組成計での測定・スタッフからのアドバイス

食生活改善の一役 野菜の摂取量をあげる

三芳町のもっとも美味しい野菜。その野菜をたくさん摂取できるように講座を実施し、インターネットを

活用した調理法やレシピの紹介を今後積極的にこの事業で行います。

美味しいを MOOTTO美味しく

運動をした後のご飯はとっても美味しく感じます。ただし食べすぎは禁物です。適度な運動と同じように、適切な食事、栄養バランスを考えた食生活を意識することは、とても大切なことです。毎日の食事に野菜を意識的に多く摂取するように心がけることで、満腹感を促進して食べ過ぎを抑えることに繋がります。

美味しい野菜を「MOOTTO」美味しく。この事業に参加することが、ジモトの野菜を積極的に摂取し、その美味しさを見つけなおす、よいきっかけとなるはずです。

健康長寿プロジェクトで 健康長寿を送りませんか

年代を問わず健康な体でいることは、自分自身や家族にとって、とても幸せなことです。そのためには日常の生活を見直すことが必要です。健康という幸せな生活。その生活をずっと続けていくため、今回始めた健康長寿プロジェクトの事業に参加して「健康長寿」をはじめませんか。

特集 美味しい、健康長寿。一終

課長落合の挑戦

国民健康保険担当課の住民課。担当課長の落合が「みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿！」に参加し、来年の3月までに体重5kg減量をめざします。以前はサッカーをするなどスポーツマンだった落合課長。最近は運動をする機会が減り、気づけばBMIが26.81（標準は22）に。「こういう機会がなければ、なかなか歩こうという気持ちにならないので、毎日1万歩を目標に、来年の3月までに健康を維持して5kg体重が減るように頑張ります！」。果たして来年の3月までに5kg減が達成できるか。結果は広報でお伝えします。

▶ DATE（平成27年6月15日現在）

身長 165.0cm 体重 73.0kg  
BMI 26.81

三芳町住民課長 落合 行雄 (54)

ウォーキングを習慣にしてほしい

高齢化が進み、医療費が上がっているのはどの自治体も同じです。東松山市の一万歩運動では健康増進、医療費抑制の点で効果がありました。また、寝付きが良い、食事が美味しい、通院回数が減ったなど健康面の意見のほか、人との交流が増えたといった声も寄せられました。これを機会にぜひウォーキングを習慣にしてほしいと思います。

東松山市地域生活部文化スポーツ課 ウォーキング推進室長

森 博史さん

果に。健康になったことで医療機関に頼る機会が減少し、医療費負担減にもつながることがわかりました。

一人当たりの医療費 年間約2万4千円抑制

毎日一万歩運動の効果として、一人当たりの医療費が年間2万3846円抑制されるという結果

東松山市が実施した健康長寿プロジェクト

東松山市では平成26年1月までに健康長寿埼玉プロジェクトのモデル都市として、三芳町と同じ毎日一万歩運動、プラス1000歩運動が実施されました。健康増進の効果として下肢筋力向上、中性脂肪の低下、善玉コレステロール上昇などが見られました。

