



令和5年

6月

No.33

生涯健康で過ごすためには、自分の体の状態を知ることが大切です。学校では、二測定や健康診断、体力測定などがあります。これらの機会に自分の生活習慣や食生活を見直してみましょう。



自分の体を知ることが 健康づくりの第一歩！



市では、令和5年4月1日に「泉大津市健康づくり推進条例」を施行し、健康づくりの気運醸成（気分を盛り上げる）のため、健康状態の見える化（自分の体の健康状態を客観的に数値などで見ること）などに取り組んでいます。

▽健康チェック

あしゆび力測定やベジチェックなど測定器を使って、健康状態の見える化を実施しています。

市内で開催されるイベントなどで「健康測定ブース」を見つけたら、ぜひ測定してみてください！

Q. あしゆび力測定で何を測るの？

A. 足の親指と人差し指ではさむ力を測定します。下肢（膝から下）の筋力と足指の機能が分かります。あしゆび力が強くなると、運動能力にかかわるバランス能力が向上すると言われています。

測定体験したこと
あるかな？



あしゆびおづみん



Q. ベジチェックで何を測るの？

A. 手のひらを機械にかざし、1日の推定野菜摂取量を測定します。1日の野菜摂取目標量350gのうち、どのくらい摂取できているかが分かり、食生活の見直しに役立ちます。

* 次の「食育ひろば」は、9月です。お楽しみに。 発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131