伊達の味
（360㎖）

熟ソース
（360㎖）

伊達ぽん
（360㎖）

本醸造キッコーゲン
月印醤油（1ℓ）

ひと目でわかるカロリー茶碗（1個）
★内側にご飯のカロリー目盛りが付いています。

（ポイントカード３枚と交換）

体操ブーブー第１、第２
鼻のボタンを押すとブーブーのかけ声のあとに‘ラジオ体操’が流れます。
いつでもどこでもたった３分、ラジオ体操が手軽にできます。

（ポイントカード４枚と交換）

塩分測定器（減塩くん）
簡単に汁物の塩分濃度を測定できます。

【塩分濃度（%）】
・うす味　0.4 ～ 0.6%
・標　準　0.8 ～ 1.0%
・濃い味　1.2%以上
⇒ 0.6%がおすすめです！

健康づくりを通じて地域とつながり、地元産品や健康グッズも手に入る「こおり健康ポイント」。
日々の健康づくりに、ぜひご活用ください！

健康測定のすすめ

まずは自分の体をよく知り、健康改善へつなげていくため、健康福祉課では、だれでも気軽に健康状態をチェックできる測定を行っています。

1. インボディ（体成分測定）

体重・筋肉量・体脂肪量・内臓脂肪レベルなどを、約30秒で測定できます。部位ごとの筋肉や脂肪のバランスも分かるので、健康づくりの参考に最適です。
※測定できない方：ペースメーカー使用中、妊娠中の方
※金属が体内にある方は数値に誤差が出る場合があります。

2. ベジチェック（野菜摂取量チェック）

緑黄色野菜を食べると野菜に含まれる成分（カロテノイド）が体に吸収され、やがて皮膚に蓄積されます。ベジチェックでは、皮膚のカロテノイド量を測ることで、普段の野菜摂取量を推測できます。

3. 血管年齢測定

指を入れて約20秒待つだけで、自分の血管年齢が分かります。

4.「脳体力」トレーニング

タブレットを使用し、脳トレアプリや認知機能のチェックをどなたでも気軽に体験できます。

■測定場所：桑折町役場１階 健康福祉課窓口（随時利用可）
※団体での利用は事前にご連絡いただけるとスムーズに測定できます。町事業で使用している場合もありますのでご了承ください。ご自身の健康状態を把握して、健康づくりに活かしていきましょう！

「こおり健康ポイント」で楽しく健康づくり！

令和２年９月より開始した、健診や運動教室など各種活動に参加してポイントを貯める「こおり健康ポイント事業」。参加者からは、「ポイントを貯めながら、楽しく健康づくりができる」と大変好評です。

■健康づくりをポイントで応援

町では、健康の三本柱である「食・運動・社会参加」を促進し、健康意識を高めるために「こおり健康ポイント事業」を実施しています。

下記の事業などに参加すると健康ポイントが付与され、50ポイントを貯めると地元産品や健康グッズなどと交換できます。（令和６年度は637人がポイント交換！）

	対象事業	ポイント
健診	特定健診、後期高齢者健診など	10
	各種がん検診、その他検診	5
	人間ドック	10
	歯科検診	5
	要精密検査受診	5
健康教室	こおり運動教室、こおり水泳教室	3
	健康料理教室など	3
	いきいき百歳体操など	1
	健康講演会など	3
ネウボラ（子育て）	乳幼児健診	5
	すくすくカフェ、すくすくキッチン、すくすくの日	1
	子育て支援センター「ももも」	1
	ぽかぽかクラブ、ikoi、ママカフェ「スマイル」	1
	離乳食教室	3

	対象事業	ポイント
ボランティア	介護福祉施設などで行うボランティア活動※	1
	ボランティアセンターを通した活動	1
	町が実施する道路などの環境美化活動	1
	地域クラブのボランティア活動	1
	町シルバー人材センター登録（年１回）	1
その他	健康相談	1
	ベジチェック、血管年齢、脳活トレーニング	1
	イコーゼのプール利用	1
	特定保健指導（＋結果改善）	3（＋2）
	インボディ測定（＋結果改善）	3（＋2）
	献血	3
	その他桑折町が主催するウォーキング等のイベント参加	5

（※あつかし荘、桑折聖オリーブの郷、桑折緑風園、輪楽創、コクーン、サンシア、大かや園デイサービス、やすらぎ園デイサービス）

その他、ラジオ体操に取り組むグループについても健康ポイント対象となります。
現在、４か所で実施中です。
•福島県ラジオ体操連盟に登録したグループは、健康福祉課までご連絡ください。

■参加者の声（アンケートより）

- 「インボディの結果を見てスクワットするようになった」
- 「ポイントが貯まるのが楽しみでプールに行ってます。」
- 「ポイントを楽しく貯められて良い」
- 「ポイントが貯まることが楽しみで、休みなく参加し健康づくりに努力しています」

■ポイント交換商品（ポイントカード１枚と交換）

ピザスタ利用券
（500 円）

至福の桃グミ・飲むこんにゃくゼリー（２本）セット

ゆずみそ
（140g）

黒ごまみそ
（140g）

辛子ごまみそ
（140g）