

小さな習慣が、大きな健康に

大空町健康づくり応援プロジェクト

健康的な生活を始めませんか？

大空町健康づくり応援プロジェクトでは、保健師・栄養士が健康づくりのお手伝いをします。健診結果の見方を説明し、疾病予防や重症化予防のためのアドバイスを行います。個別相談で、あなたに合った食事や運動を一緒に考えましょう！

<対象者>

- ① 特定健診を受診し、特定保健指導（メタボ・メタボ予備群）の対象となった方及び医療機関への受診が必要な方
- ② 保健師・栄養士の保健指導を受けた方
- ③ 食事や運動に取り組み、健康状態の改善を目指している方

健康的な生活を手に入れよう！

達成者には豪華景品をプレゼントします！

達成賞：「減量や血液データの改善など、目標達成者にプレゼント！」

努力賞：「体重や血圧など毎日記録を付けた方にプレゼント！」



減塩や減量にチャレンジする方には
醤油スプレーやメタボメジャーなど、
便利なアイテムをプレゼント！

健康的な生活へ、

第一歩を踏み出そう！

<問い合わせ先>

大空町役場	福祉課健康介護グループ	TEL 77-8084
東藻琴支所	住民福祉課福祉グループ	TEL 67-7113

「期間限定！今すぐ参加して、素敵な景品をゲット！」

先着順です。在庫がなくなり次第終了です。

減塩&体重管理をサポート！



メタボメジャー



減塩計量スプーン



減塩醤油スプレー

努力賞



体重や血圧を記録して、
うれしい特典をGET！



達成賞



目標達成はあなたの
努力の証！