

健幸ぽいんと いいねかっちゃカード

～ 元気でいるために はじめてみんなかさ ～

【令和8年度版】

チャレンジする人

名前： _____ 年齢： _____ 歳 (R9.3.31時点)

住所： 佐渡市 _____

健康には、生活習慣が大きく影響します。いつまでも自分らしく“健幸”でいられるために、「いいねかっちゃ！」な取り組みをなるべく毎日継続しましょう。

チャレンジする取り組みに「○」をつけてください (カード1枚につき1項目)

禁煙

(喫煙習慣のある方で
禁煙継続した期間をカウント)



休肝日を設ける

(飲酒習慣がある人で
飲酒を我慢した日をカウント)



減塩

(調味料の量を控える
減塩調味料を使用するなど)



朝食を食べる



体重測定



血圧測定



毎食野菜を食べる



寝る前の歯みがき



30分以上の運動



チャレンジに取り組んだ日を書きましょう！

スタート						
/	/	/	/	/		
/	/	/	/	/	10日目	
/	/	/	/	/		
/	/	/	/	/	20日目	
/	/	/	/	/		
/	/	/	/	/	30日目	ゴール

◆ 30日の取組後、市役所(または市民センター)窓口で
健幸ぽいんと 5ポイントと交換できます！



← 健幸ぽいんと 事業について
詳しくはこちらをご覧ください

佐渡市

【佐渡市使用欄】
ポイント交換日

住民CD： _____

受付印

カラダにやさしお ～ 体に優しい野菜と塩～

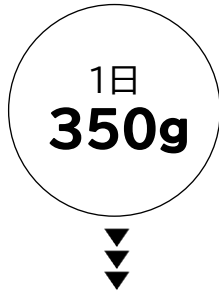
たっぷりの野菜と控えめな食塩で健康寿命を延ばそう!!

野菜

1日
あと1皿分 増やそう
(約70g)

◆ 1日の野菜摂取目標量 ※1

※1…厚生労働省「健康日本21（第3次）」



◆ 新潟県の20歳以上の野菜摂取量 ※2

※2…令和5年度県民健康・栄養実態調査

1日
290.9g
(目標値 -59.1g)

野菜をとると、いいことがたくさん!



★ 食物繊維が豊富

★ カリウムで高血圧予防

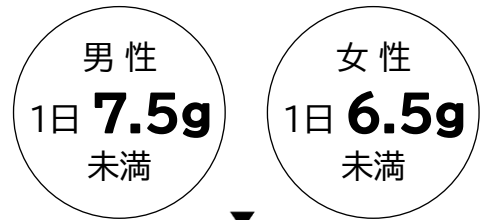
★ ビタミンで若返り

塩

1日
まずは1g 減らそう

◆ 1日の塩分摂取量の目標 ※3

※3…厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」



◆ 佐渡市の平均塩分摂取量 ※4

※4…令和5年度佐渡市集団健診での推定尿中塩分測定

男性
1日 9.3g
(目標値 +1.8g)

女性
1日 8.6g
(目標値 +2.1g)

無理なくできる減塩のコツ!

減塩



★ めん類の汁は残す

★ 調味料は「かける」より「つける」

★ いつもの食品を減塩食品に変える

グー

チョキ

パー

で健幸チャレンジ!!



グー



チョキ



パー

1日に食べる果物の量は
「握りこぶし」の大きさ

30分以上の運動を
「週2回以上」しましょう

1日「5皿以上」の
野菜料理を食べましょう