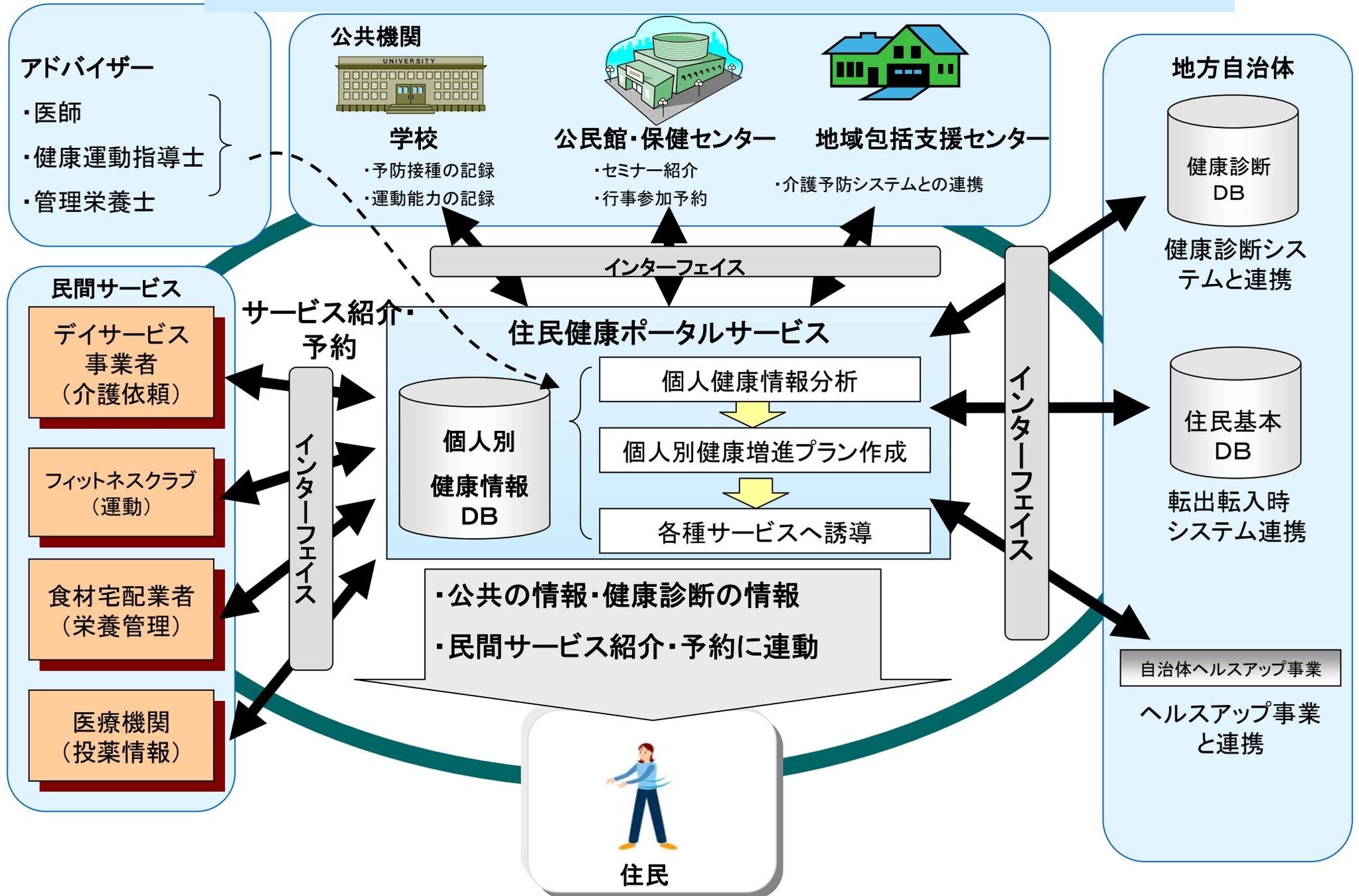


H18年 白浜町：健康づくりサポートサービス調査事業



健康づくりポータルサイト 白浜町

今日の献立一言メモ
今日は春の野菜を取り入れたヘルシーメニューで健康増進。
「菜の花とアサリのスパゲッティ」で春を味わいましょう。

今日の運動一言メモ
春めいてきました、円月島周辺の海を見にウォーキングでも如何でしょうか。

白浜町からのお知らせ
今年も、平草原公園にて桜まつりを開催いたします。約2,000本の桜、ユキヤナギやレンキョウなどの花をご覧頂けます。期間中には、白浜町商工会青年部と白浜コスモスの郷の売店が出店されます。是非、お越し下さい。

3月28日(水) 白浜町:晴れ

健康関連催し物

健康催し物	主催	日程	集合場所	集合時間	レベル	予約
ウォーキング	白浜町	3月29日(木)	白浜町役場前	19:00	中級	不要
ウォーキング	白浜町	3月29日(木)	白良浜	18:00	初級	不要
健康講習会	和歌山県	4月1日(日)	白浜公民館	13:00	-	予約する

健康診査結果

年度	医師からのアドバイス	健康運動指導士からのアドバイス	管理栄養士からのアドバイス
平成15年度	データあり	血圧が少し高めます	食事指導
平成16年度	データなし		
平成17年度	データあり	高血圧が心配されます	食事指導
平成18年度	データあり	高血圧が心配されます 尿酸値が高めます	食事指導

健康お勧め図書

書籍名	図書館	貸出	予約
食事で治す高血圧	白浜図書館	貸出中	予約
高血圧と付き合う	上富田町立図書館	可能	予約
高血圧は怖くない	田辺市立図書館	貸出中	予約
高血圧は運動で改善	白浜図書館	可能	予約
食事で治す痛風	日産川図書館	可能	予約
尿酸値を下げる食事	田辺市立図書館	貸出中	予約

健康づくりグループ活動

健康づくり仲間	健康コミュニティー
健康太郎 (5)	白浜孝こう会 (25)
健康花子 (23)	太極拳クラブ (10)
健康和夫 (13)	健康機業活用コミュニティー (123)
健康和歌子 (2)	

あなたの成長記録

小学校からの身長伸び

小学校からの体重伸び

H18年 白浜町：健康づくりサポートサービス調査事業

ポータルサイト案

運用スキーム案

