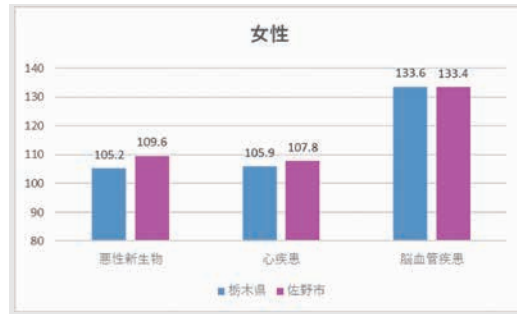
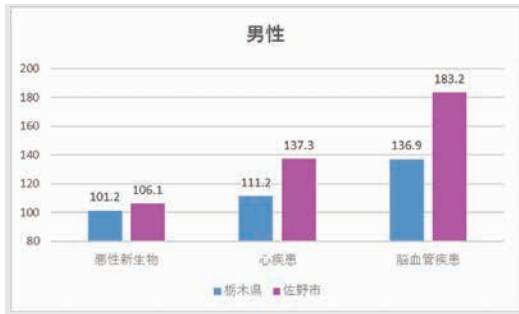


5月下旬発送の  
けんしんスタートブックも  
ご確認ください！

# 生活習慣を見直し健診(検診)を受け、 健康寿命の延伸を目指しましょう！

佐野市は県内において"悪性新生物・心疾患・脳血管疾患"で亡くなる方が多いことをご存じですか？

佐野市の健康状況 ～標準化死亡比～



※標準化死亡比とは、  
全国を100として  
100以上の場合に、  
平均より死亡が多い  
と判断されるもの

◀栃木県保健環境セ  
ンター算出 令和5  
(2023)年 単年法

## 良い生活習慣のポイント



1

主食・主菜・副菜  
をそろえよう



健康な食事は3つの器から！  
毎食しっかり食べましょう。



3

今より+10分  
体を動かそう

体操やウォーキングなど  
簡単なことから始めましょう！  
「さのまる健康アプリ」や  
「運動習慣応援プロジェクト」なども  
進んで活用しましょう。

2

減塩を意識しよう



1日の食塩摂取目標量は  
成人男性は7.5g未満、  
成人女性は6.5g未満です。  
摂り過ぎに注意！



▲運動習慣応援  
プロジェクト



▲さのまる  
健康アプリ

■問合せ 健康増進課 ☎24-5770

## 「さの健康21プラン(第3期計画)」を策定しました

健康寿命の延伸のために、市民・関係団体・市などが協力して取り組むための総合的な健康づくりの指針となる「さの健康21プラン(第3期計画)」を策定しました。健康づくりの参考にぜひお役立てください。



▲詳しくはこちら

# 6月23日から6月29日は 男女共同参画週間です

## 知っていますか？ 性別による 「アンコンシャス・バイアス」

「アンコンシャス・バイアス」とは「無意識の思いこみ」のことで、誰にでもあるものと言われています。

栃木県では、令和7年度に「性別によるアンコンシャス・バイアス 気づきコンテスト」を実施し、入選作品を漫画や動画にしました。

日常のエピソードを通して、「考え方のクセ」に気付くきっかけにしてみませんか？



## あなたらしさが、 社会のチカラ

性別にかかわらず誰もが、職場や学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、日ごろから一人一人の取り組みが必要です。



▲「性別によるアンコンシャス・バイアス 気づきコンテスト」  
家庭部門 入選作品「家事の分担」

## 関連事業を開催します

■問合せ 人権・男女共同参画課 ☎61-1140

### 男女共同参画に関する ポスターや関連図書の展示

- ▶日時 6月3日(水)～30日(火)  
9:00～18:00  
(佐野市立図書館は19:00まで)
- ▶会場 佐野・田沼・葛生図書館  
(佐野・葛生図書館は月曜休館、  
田沼図書館は火曜休館)

### パレットプラザさの 収蔵図書企画展 「働って楽しい!家庭や健康との両立」

- ▶日時 6月1日(月)～30日(火)  
8:30～17:15  
(土曜日・日曜日は除く)
- ▶会場 パレットプラザさの  
(田沼行政センター2階)