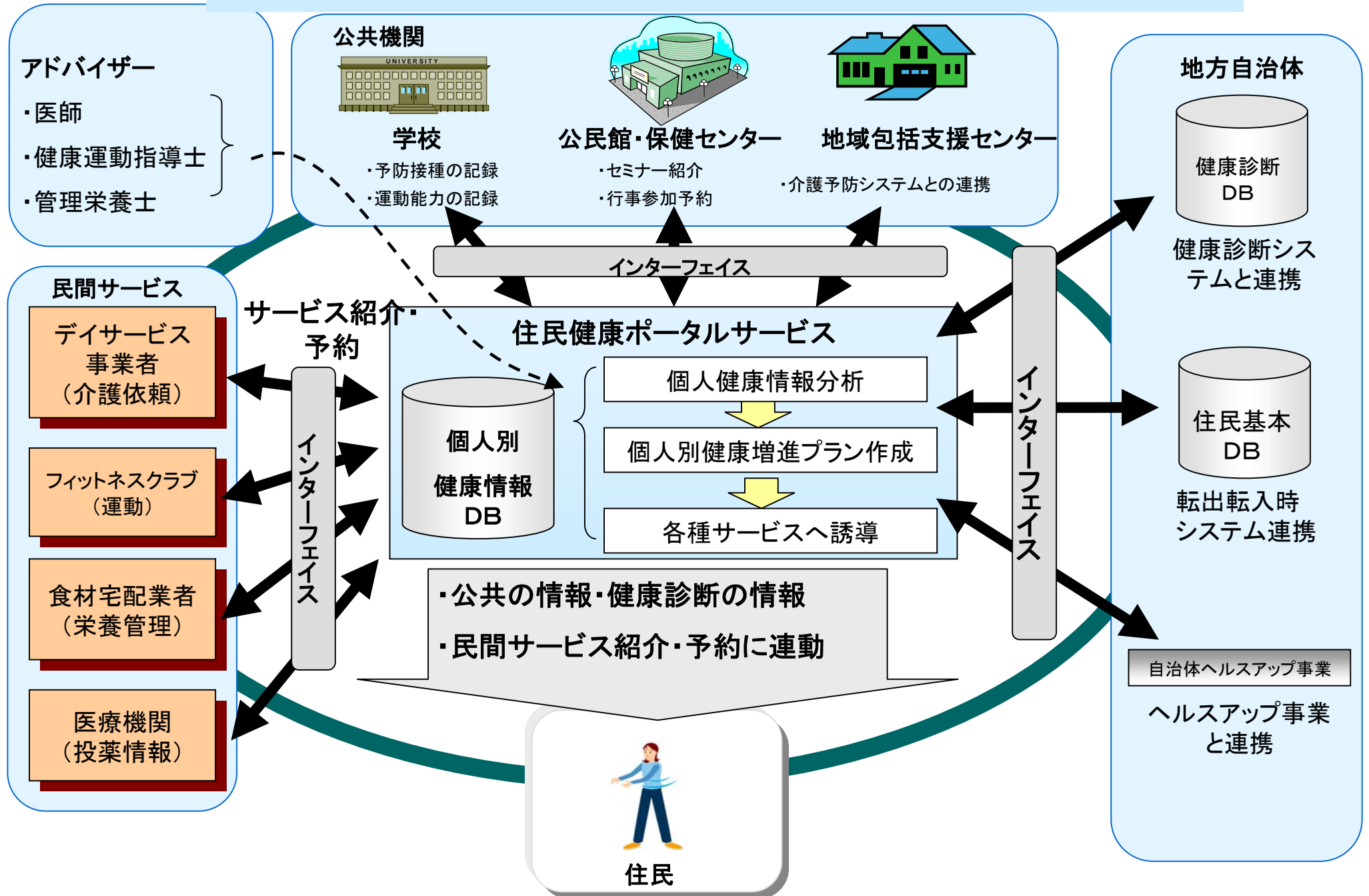


# H18年 白浜町：健康づくりサポートサービス調査事業



## 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	-	<a href="#">予約する</a>

---

**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

---

**健康プラン**

運動	民間サービス予約
プラン1	
プラン2	
プラン3	
プラン4	<a href="#">フィットネス白浜</a>
プラン1	
プラン2	
プラン3	
プラン4	<a href="#">お弁当白浜</a>
プラン1	
プラン2	<a href="#">白浜温泉</a>

**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)	<a href="#">白浜光こう会</a> (25)
健康花子 (23)	<a href="#">太極拳クラブ</a> (10)
健康和夫 (13)	<a href="#">健康機業活用コミュニティー</a> (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

