

# 「ラジオ体操の輪」「サロン事業の輪」が広がっています 国東市の健康づくり

## ◆国東市保健推進委員

各行政区に一人、区長の推薦を受けて活動しています。

国東市を健康なまちにする為、健診の声かけや手伝い、健康づくり教室を支援したりと、国東市民が健康になるためのお手伝いをします。(任期は2年)

あなたの地域の  
保健推進委員さんをご存知ですか



今年度新たに保健推進委員に委嘱された130人の委嘱式及び研修会の様子  
会長 高井 精治さん  
副会長 増岡ふみよさん  
山住 榮子さん  
安倍まき子さん です。

## ◆国東市健康づくり推進会議

国東市の健康づくり計画の達成状況について調査審議することを目的とし、各種団体の代表者15人で構成されています。

### 今年度の目標



### 規則正しい食生活

「朝食レシピ集」を使って料理の実践活動と啓発を行う。

### 身近な運動の推進

手軽に出来る「ラジオ体操」を普及する。(ラジオ体操カード配布)  
夏休みの子どものラジオ体操に、地域の人たちの参加を推進する。  
高齢者の転倒予防等のために「いきいきちよるちよる体操」を普及する。



第1回健康づくり推進会議の様子。今年度の目標を決めました。

## 健康づくり活動調査を行いました

今年8月、各区長を通じて健康づくり活動調査を実施しました。昨年度から進めているラジオ体操や介護予防が目的のサロン事業に取り組んでいる地区が多くなっています。その他にも工夫をこらした独自の健康づくりを実施されているところもありました。

ご協力いただいた方々、ありがとうございました。

	21年度実施数	22年度実施数	前年比
ラジオ体操	33カ所	37カ所	4カ所増
サロン事業	17カ所	36カ所	19カ所増
スポーツ大会	24カ所	24カ所	同じ
その他の活動	歩こう会、健康講話、運動会、誕生会、清掃作業		

注: 今回の調査結果によるものです。

お問い合わせは下記までお気軽にどうぞ!

国東保健センター ☎0978-73-2450 武蔵総合支所 地域市民健康課 ☎0978-68-1112  
国見総合支所 地域市民健康課 ☎0978-82-1112 安岐総合支所 地域市民健康課 ☎0978-67-1114

くにまき  
朝ごはん

市民の皆さんからいただいた、「朝食レシピ」を毎月1つ掲載していきます。皆さんのご家庭の朝食の参考にしてください。



### 献立名「ジャガ芋パンケーキ」

材料名	分量(2人分)
じゃが芋	1個
とろけるチーズ	適量
サラダ油	少々

作  
り  
方

- ①じゃが芋を薄く輪切りにし水につける。(スライサーでおろすと早くて簡単です。線切りでもOK)
- ②フライパンに薄く油をひき、水切りをしたじゃが芋を並べる。
- ③②の上にとろけるチーズを置き、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④じゃが芋が煮えたら出来上がり。  
好みで塩・こしょうを。青海苔などかけてもOK