

# 規則正しい食生活、朝ごはんを食べよう! 「ラジオ体操」をしましょう!

国東市では昨年3月に「国東市健康づくり計画」を策定しました。「国東市健康づくり計画」とは「健康増進計画」と「食育推進基本計画」で、市の健康づくりの指針となるものです。

「国東市健康づくり計画」の推進と検証を目的として「国東市健康づくり推進会議」が設置され委員15人が委嘱されました。会長に堀節夫さん（安岐町保健推進委員代表）副会長に熊本篤さん（公募の委員）を互選したあと、第1回の「国東市健康づくり推進会議」を開催しました。

参加者自己紹介の時から「市民みんなが笑顔でいられるように…」「子どもたちのためにも推進していきたい」「計画が絵に描いた餅にならないようにと常に心がけているが…」「計画実現のために、日本一健康なまちづくりをめざして取り組んでいきましょう」等活発な意見がでました。

この会議の中では、計画策定以後の取組みが報告され、今後の取組みについて話し合いをしました。健康づくりの基本として『健康増進』と『食育』というテーマで具体的な取組みについて意見交換して次の2点が決まりました。

**食育** 規則正しい食生活をしよう  
特に朝ごはんをしっかり食べよう。朝食レシピ集を作成し、配布する。

**健康増進** 運動の推進  
手軽に取り組める「ラジオ体操」を地域や職場に広めよう。  
夏休みに子どもたちのラジオ体操に地域の方の参加を呼びかける。

これらの取組みの形としてラジオ体操カードを作成しました。ご希望の方は国東保健センターまでお問い合わせください。

市内のあちこちで取組みが広がり市民が元気に、そして国東市がより健やかなまちになるように頑張りましょう。

平成27年度  
国東市 ラジオ体操  
参加カード

朝ごはんを食べよう!!

～朝ごはんの効果～

1. 1日3食の生活リズムを整える
2. からだの働きを自然のさそ、調をまっさき
3. 昼食と夕食の食べすぎと間食を減く
4. 毎朝快便で、便秘を解消!

【朝何も食べないという人】 (すでに朝ごはんを食べている人)

- ※東北やヨーグルト
- ※野菜ジュース
- ※おにぎり
- ※パスタ
- ※味噌汁

などの

【すでに朝ごはんを食べている人】

- ※ごはんやパン
- ※卵や魚、肉、大豆製品
- ※野菜や果物
- ※牛乳やヨーグルト
- ※味噌汁などの汁物

などが

手軽に食べられるものを選択したり、そうように、不足しているものを  
ついでにおきましても構いません。少しづつ増やしましょう!

名前 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

7月

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

元気な朝で  
いちにさん!

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

国東市健康づくり推進会議

## 国東市健康づくり推進会議組織図



▲国東市健康づくり推進会議の様子