

ひろがってます! ラジオ体操の輪!!

「第1回健康づくり推進会議」の取り組みの柱『ラジオ体操を地域や職場に広める』輪が少しずつ広がりつつあります。

7月から8月、子どもたちの夏休みに合わせて地域の公民館や広い駐車場などを利用してラジオ体操の輪ができました。

ラジオ体操には、手軽に全身の運動が行え体力づくりができるという利点のほかに、多くの

人と会うことで人と人とのコミュニケーションや世代間交流が生まれ、明るく楽しい地域づくりができる効果も期待できそうです。

これからもこのラジオ体操の輪が広がり、つながっていきますように。

いつでもどこでもできるようにと、ラジオ体操のカセットを準備していますので必要な方は、国東保健センターまでご連絡ください。



武蔵町 手野区



国見町 中区



安岐町 下原7区

おいしい朝ごはん食べてますか?

～おいしい朝食は、前日の夕食で決まる～



朝食をおいしく食べようと思ったら、前日の夕食の食べ方を考える必要があります。

眠る前の2時間は食べないほうが良いといいますが、それはなぜでしょう。

ヒトの体は眠るとリラックスした状態になります。その時には副交感神経という神経が働

き、胃の消化吸収能力が低下します。つまり、眠る直前に食べたものは、胃の中にずっと残ったままになり、胃に炎症がおきた状態で次の朝を迎えるのです。この状態で、朝食はおいしく食べられるでしょうか? おいしく食べるためのポイントは次のとおりです。

おいしく朝食を食べるための夕食のポイント

- ① 就寝前2時間以内の食事・間食は控える
- ② 2時間以内になりそうな時は、消化の良いもの(スープ・うどん・バナナ等)を就寝前1時間以内でとる

病気になるよう日頃からの健康づくりが大切!
市民の皆さんに食生活から健康を維持していただけるよう活動していきますので
よろしくお願いします!



今年4月採用の
管理栄養士 山本です。

特定健診はお済みですか?

今年度、国東市が行う住民健診は以下の日程を残すのみとなりました。

10月18日(日) 午前8時～10時受付
安岐保健センター(安岐総合支所内)

この日程で健診を受診できない方は、国東市内の特定健診委託医療機関でも特定健診を受診できますので、是非ご利用ください。医療機関で特定健診を受診する場合には、必ず「健康保険

証」及び「特定健診受診券」が必要となりますので持参してください。

なお、胸部レントゲン・がん検診は含まれていません。

詳しい委託医療機関については、各医療保険者からのお知らせをご覧ください。お問い合わせ



国東保健センター ☎0978-73-2450