

国東市の21年度健康づくりの進捗状況

健康づくりの推進 ラジオ体操の普及による「身体活動・運動の推進」

これまで地域や職場で少しずつ取り組みが広がっています。今後も各種団体等へ呼びかけていき、ラジオ体操の輪を広げていきます。

さらに、将来介護が必要な状態にならないように、また、それが悪化しないようにすることを目的とした「介護予防事業」の中の1つの取り組みとして、転倒予防体操（ちよるちよる体操）を普及していきます。4月からケーブルテレビでの放映を始めます。



▲ちよるちよる体操の様子(国東町富来地区)

めざす姿 共(友)に汗を流して築く健康の輪

数値目標 ①1日30分以上の運動を週3回以上する人…35% (平成19年度22.4%)
②一緒に運動する仲間がいる人………60% (平成19年度44.1%)

食育の推進 規則正しい食生活、とりわけ朝食を食べよう

これまで市報で朝食の重要性を啓発をしてきましたが、21年度末に向けて市内の食に関する団体等の協力をいただきながら「朝食レシピ集」を作成し配布します。この中には、地域の食文化も伝えていけるよう国東独自の料理も盛り込むことができると考えています。朝食の重要性を広く理解していただくため、22年度にはこの「朝食レシピ集」を活用した講習や実習を行います。



めざす姿 みんなで食ぶるとおいしいで～! 家族の絆は食事から

数値目標 ①朝食をほとんど食べない人……… 5% (平成19年度7.4%)
②自分でバランスよく食品を選んだり食事を準備できる…70% (平成19年度58.2%)

新型インフルエンザ情報

合言葉は 手洗い うがい しっかり栄養

◆接種スケジュールが変更になっています

平成21年12月21日 現在

