

R8年度

無料

市長のイチ押し！

“自分の体を知ろう週間”

体成分分析器でからだを測定してみませんか



測る

身長や年齢などの入力
と裸足で機械に乗る
だけですぐわかる！

知る

体重・筋肉量・脂肪
量・体水分量などの体
のバランスが 部位別
(体幹・腕・脚)にグ
ラフでわかる！

振り返る

結果を見ながら自分の
生活習慣を振り返るこ
とで、改善する意欲が
わいてくる！



利用者の声

自分の生活を振り
返るきっかけに
なっています

自分の親にも勧
めました！

運動始めたけど、筋
肉はついてきたか
確かめたくて定期
的に来ています

夫婦や職場、近所の人と
来ている方も！

測定場所: 市役所1階 市民健康課窓口前

期間: 毎月 第3週平日 (開庁日のみ)



日程は
こちら

お問い合わせ先: 市民健康課 ☎0978-72-5189

* 令和8年度日程表 *

- ・ 4/13(月)~ 4/17(金)
- ・ 6/15(月)~ 6/19(金)
- ・ 8/10(月)~ 8/14(金)
- ・ 10/13(火)~10/16(金)
- ・ 12/14(月)~12/18(金)
- ・ 2/15(月)~ 2/19(金)
- ・ 5/11(月) ~ 5/15(金)
- ・ 7/13(月) ~ 7/17(金)
- ・ 9/14(月) ~ 9/18(金)
- ・ 11/16(月) ~11/20(金)
- ・ 1/12(火) ~ 1/15(金)
- ・ 3/15(月) ~ 3/19(金)

※開庁日のみ



さいしょに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

国東市では

「さいしょに野菜!きちんと野菜!!野菜モリモリ350」

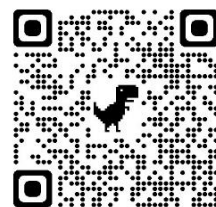
をキャッチフレーズに、食を通して市民のみなさまの健康づくりを応援しています。
野菜たっぷり「健康応援レシピ」を、ぜひご活用ください!

◇ケーブルテレビで紹介しています◇

「くにさき情報レストラン&くにさき元気風」番組内の「国保発!健康応援レシピ」のコーナーで毎月新しいレシピを紹介しています。

◇国東市ホームページで紹介しています◇

毎月新しいレシピをアップしています。
過去のレシピも掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲国東市HP
健康応援レシピ

◇市役所 市民健康課窓口前で配布しています◇



タイムリーな旬の野菜を使ったレシピを配布しています。市役所本庁にお立ち寄りの際には、ぜひご利用ください。

<問い合わせ先>
国東市役所 市民健康課
☎ 0978 - 72 - 5189