



# 今年度の健康づくりの5つの作戦



## 作戦① 減塩キャンペーン

- 減塩を意識していますか？
- 塩分計・記録用紙を貸し出し (塩分測定器、記録用紙等)
  - 減塩についてのポスター作成・活用
  - 「あいうえお」塩分表の更新・活用 料理版・調味料版を作ります
  - 郷土料理の減塩レシピ集の作成・普及
  - 乳幼児健診時に「天然ダシパック」プレゼント
  - 減塩みそ汁 (0.8%) の試飲の実施 (住民健診会場)



## 作戦② あるけあるけ運動

- 歩くことは一番手軽な運動です
- 「あるけあるけセット」の貸し出し (歩数計・国東一周ウォーキングマップ・記録用紙)



## 作戦③ 「さ吉くん」で元気！健康チャレンジ事業

- 今年は団体の参加も大歓迎！生活習慣の改善に1歩踏み出そう！
- 地域・組織の健康づくりの呼びかけ
  - 職域の健康づくり
- 職場が市内であれば、住民票が市内になくても参加OK 企業での参加を呼び掛けます



今からでも大丈夫！  
申し込みは随時受付中！

## 作戦④ メタボ健診・がん検診を受けよう！ 健診結果を改善しよう大作戦！

- ①区長さん、保健推進委員さんなどと一緒に地域の皆さんに検診の受診を勧めます
- ②健診結果によって、保健師・看護師・栄養士があなたの健康をサポートします



## 作戦⑤ 地域・職場・学校などの団体の健康づくりにも応援します！

- ①みなさんの健康状態を分析して、一緒に健康づくりの計画を立てます
- ②健康状態に応じて健診結果を振り返り、減塩体験教室や健康づくり教室等の開催のお手伝いをします



5年後の東京オリンピックにフェンシングで出場するぞ！

今度は、健康チャレンジ参加者3,000人を目指すぞ！

Profile

**村上 仁紀選手**  
大分市生まれ 24歳

あおぞら病院も健康チャレンジに参加しています!!

公営財団法人日本オリンピック委員会が行っているトップアスリートの就職支援ナビゲーション「アスナビ」を活用して、国東町のあおぞら病院に4月1日から務めています。練習は、大分市内のクラブが主で、月1回東京に練習に通っています。5月23日(土)に日田市で開催された全日本フェンシング選手権九州地区予選を兼ねた全九州選手権の男子フルーレの部でも優勝しています。

問合せ先▶医療保健課 ☎0978-73-2450

# 祝！2年目突入 今年も始めました さ吉くん」で元気！健康チャレンジ



国東市区長会長 清成 和則 さん

国東市保健推進委員 猪下 又吉子 さん

大分キャンノン 中島 雅哉 さん

富来小学校1年生 小柳 南実ちゃん

小柳 晴美 さん

あおぞら病院 村上 仁紀 さん

5月29日、国東町の国東体育館で、「さ吉くん」で元気！健康チャレンジスタート式」が行われ、約320人が会場に集まりました。また、参加した皆さんの中から6名の方が力強く「頑張る宣言」を行いました。



◆「さ吉くん」で元気！健康チャレンジ事業とは？

市民の皆さん一人ひとりが抱える生活習慣病を改善する目的で、平成26年度から始まり、市内全体で1,685人が参加しました。

◆どうして健康チャレンジ事業が必要？

国東市は、生活習慣病にかかっている割合が県内でも高い状況にあります。健康チャレンジに参加して、市民の皆さん一人ひとりが目標を設定し、健康づくりに取り組みましょう。

## 平成26年度 疾病別有病率(国民健康保険加入者)

疾病	有病率(有病者数)	県内順位
生活習慣病	51.38% (3,675人)	3位
糖尿病	17.97% (1,285人)	6位
高血圧症	37.99% (2,717人)	2位
脂質異常症	28.83% (2,062人)	4位
虚血性心疾患	7.54% (539人)	5位
脳血管疾患	4.21% (301人)	13位
人工透析	0.69% (49人)	3位
高尿酸血症	6.67% (477人)	5位

目標別状況

目標上位ランキング

順位	目標	達成状況
1	運動	945人
2	生活習慣・こころ	279人
3	歯の健康	67人
4	栄養・食生活	229人
5	その他	97人
未記入	未記入	68人

●自分に合った運動の種類や時間を決める (毎日30分歩く、ラジオ体操、ストレッチ30分)

●毎日、体重をはかる

●毎食後、歯みがきをする

●歯間ブラシやデンタルフロスを使う

●寝る前は、歯みがきをする

●毎食後、歯みがきをする

●歯間ブラシやデンタルフロスを使う

●毎日、朝食を食べる

●腹八分目にする

●ゆっくり、よくかんで食べる

●近所の一人暮らしの方への訪問

●新聞を声を出して読む

●お宮の掃除