

# わたしたち、 食生活改善推進協議会です！

みなさんは「食生活改善推進協議会」というグループ（全国組織）をご存知ですか？

合併前から各町で活動していましたが、国東市の誕生とともに「国東市食生活改善推進協議会」として新たに活動を開始しました。

## ★活動スローガン

「私達の健康は私達の手で」

## ★活動内容

### ●研修会の実施

健康の基本である食や運動など日々

学習しています

### ●食や健康に関する教室

公民館や中学校などで地域の方と取り組めます

### ●各種イベントへの参加

### ●行政の事業への協力

幼児健診時の子どものおやつづくり・防災訓練時の炊き出し…など

これからも地域や学校などでの活動を通じて、みなさんと健康について学習し、活動したいと考えています。気軽に声をかけてください！

## 中学校での教室の様子



▲今夜の夕食は私がお料理しようかな♪

## 研修会の様子



▲新しい健康情報を常に学習しています！

## 健康教室の新規参加者を大募集します！

国東市では、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病の教室を実施します。

自分の健康は自分で守ろうという、やる気のある方を全面的に応援します！



教室（調理実習）の様子（H17年度）

### ★内容★

血液検査3回・医師の健康講話・栄養士の栄養相談・保健師の個別相談・尿検査・体脂肪測定など、もりだくさんの内容でお待ちしています！

※各町により、多少内容が異なります。詳細は下記までお問い合わせください。

### 問い合わせ

- 国見保健福祉センター ☎0978⑧1108
- 国東保健センター ☎0978⑦2450
- 武蔵保健福祉センター ☎0978⑥1184
- 安岐地域市民健康課 ☎0978⑥71114

## 健康相談しています

市内各地で健康相談を実施しています。

健康のこと・最近の体調のこと・健診結果のこと、なんでも気軽にご相談ください！

### ★内容（無料）★

- 血圧測定
- 体重・体脂肪率測定
- 尿検査
- 個別相談・栄養相談
- 味噌汁の塩分測定など

### ★健康手帳をご持参ください★



▲ゆっくりと個別に相談を受けます