



ご存知ですか？ 国東市民の生活習慣

国東市は県内でも生活習慣病の有病率（かかっている人の割合）が多い地域です。さらに、3人に1人が肥満というデータ（国民健康保険生活習慣の実態）もあります。そこで、H28年に大分県で県民健康意識行動調査を行い、国東市民は県の平均と比べて以下のような習慣であることがわかりました。



食 就寝前の2時間以内に夕食を食べている人が多い

運動 定期的な運動をしている人が少ない

歯 よく噛んで食べることができる人が少ない（40～64歳）

H28県民健康意識行動調査より

みなさんにも心当たりはありませんか？ まずは自分の生活習慣を振り返ってみましょう！

生活習慣改善のきっかけづくり **健康チャレンジ 8月より受付開始！**

取組期間：9月～11月
提出ハガキメ切：12月28日(木)
*記録用紙や提出ハガキは随時下記の窓口にて配付しています。

チャレンジ窓口

国見総合支所 地域市民健康課 ☎0978-82-1112 国東保健センター ☎0978-73-2450
武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184 安岐総合支所 地域市民健康課 ☎0978-67-1114
各地区の保健推進委員

今年も素敵な記念品をご用意しています！

☀ 熱中症の一時休憩所を設置しています



(熱中症の一時休憩所) 主な設置場所

国東市役所本庁舎・各総合支所・国東保健センター
武蔵保健福祉センター・アストくにさき
サイクリングターミナル

(熱中症予防のポイント)

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。大事なことは「水分補給」と「暑さを避けること」です。

①水分補給・塩分補給

こまめな水分・塩分の補給

※高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。



②熱中症になりにくい室内環境

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整や室温の確認
- ・室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）



③体調にあわせた取り組み

- ・こまめな体温測定
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却



④外出時の準備

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用



【問合せ先】医療保健課 ☎0978-73-2450



教育の里だより

弥生のムラ 国東市歴史体験学習館から 学校との「連携・協働」

弥生のムラでは、子どもたちが歴史や昔の人々の生活の知恵を「学び・知り・創り・育てる」等の疑似体験を通して、自ら考え行動する力を養い、豊かな人間形成を培うことを目指して、様々な活動に取り組んでいます。



「企画展示」

弥生のムラでは、12月10日まで企画展「暮らしのなかの七島蘭」を開催中です。七島蘭は、主に畳表等の原料として用いられる植物で、江戸時代においては府内藩・杵築藩・日出藩の特産であり、とりわけ東国東郡では良質な七島蘭を大量に産出していました。七島蘭から作られた蓆は、その品質の良さと独特の色合いから、畿内や関東では「豊後の青



蓆」と呼ばれていました。昭和8年（1933）に大分県の青蕨移出商組合は「青蕨」を「青表」に改称。その後「大分青表」と名称を統一。全国各地で愛用され、当時の国東の人々の暮らしを支えた大切な作物であり、暮らしのなかで身近な存在でもありました。七島蘭の栽培や加工に使われた道具や、当時の写真資料、また大正15年の青蕨製織競技大会の様子を撮影した貴重な映像などを一堂に鑑賞できる展示になっていますので、夏休みにはご家族そろって弥生のムラにお越しください。



【問合せ先】教育委員会 文化財課 ☎0978-72-2677

アミューズ・クインテット コンサート

9月2日(土) 午後2時
武蔵町 武蔵セントラルホール

料金 一般 500円 高校生以下 無料 (整理券が必要です)

主催 国東市・国東市教育委員会・大分県・(公財)三井住友海上文化財団
※三井住友海上文化財団の助成によるコンサートです。

【問合せ先】武蔵中央公民館 ☎0978-68-0094

木管五重奏による
映画音楽をお楽しみください