

《健康福祉課からのお知らせ》



12月“いきいき健康ウィーク”について



先月21日（日）～27日（土）の1週間“健康ウィークを実施しました。村内外422名のエントリーがあり、各自で普段より健康に意識しながら楽しく取り組み、健康ウィーク終了後、くじ引きで参加賞と引き換え、みんな笑顔いっぱいでした。

《参加者からの感想》

- ・無理なくできた。 ・健康について意識して過ごせた。
- ・車で行こうと思ったが、歩いて行った。
- ・キーワードを毎日ワクワクした。 ・職場での会話につながった。
- ・ラジオ体操を職場、教室等でみんなと一緒にやって楽しかった。
- ・一日の運動量が少ないのにビックリした。
- ・続けてほしい。また企画してほしい。 →12月も実施します！

中には、エントリーはしなかったが、日々の生活の中で健康維持に取り組んでいた方も多く、自分の生活習慣を振り返る良い機会になったかと思えます。健康週間を通して、健康習慣につながるきっかけとなり、今後も自分の健康維持のために続けていって欲しいです。

みなさんの
声に応じて

《期間》令和3年12月21日（火）～27日（月）

《実施内容》下記の目標実施、キーワード（脳トレ）、ラジオ体操

※期間中、午後3時に防災無線でウチナーグチラジオ体操を流します。

※キーワードは、夜の防災無線、午後5時にLINEで流します。答えは、28日に流します。

《1日の目標》“1123”運動の推進

（1日1回、1声かけて、20分以上のウォーキング、3食きちんと食べよう）運動

1回 → 外に出て気分転換

1声 → あいさつで笑顔の会話

20分 → 身体を動かして健康維持増進

3食 → 朝・昼・夜バランスよく食べる

（コロナ感染予防）

+3回 → 口腔ケア（食後の歯みがき&舌みがき&うがい+手洗い）

健康週間 から
↓ ↓
健康習慣 へ

※今回は“1123運動の推進”を基に各自の1日の目標を設定し実施して下さい。

（申込・参加賞・アンケート記入は、なしです。）

※記録表は、役場、チラシをコピー、ホームページよりダウンロードして記入して下さい。



問い合わせ先：宜野座村役場 健康福祉課 TEL：968-3253

R3.12月