

《健康福祉課からのお知らせ》



1月“いきいき健康ウィーク”について



あけまして おめでとうございます！

2022年（寅年）も皆さんにとって、
健康で！明るく！楽しい毎日を過ごせますように！！

1月も早いもので半月が過ぎてしまいました。年末年始、食べる機会も多く、たくさんのごちそうを食べ、心も身体（特にお腹）も満足したかと思えます。

今月も“健康ウィーク”を実施しますので、各自の目標を立てて、健康について意識し、笑顔いっぱい楽しみながら取り組んで欲しいと思います。寒くなってきてますので、体調には十分気をつけて下さい！

1月の
健康ウィーク

《期間》 令和4年1月21日（金）～27日（木）

《実施内容》

※下記の“1123運動”を基に各自で目標設定し、実施して下さい。

※期間中、午後3時に防災無線でウチナグチラジオ体操を流します。

※脳トレの“キーワード”は、夜の防災無線、午後5時にLINEで流します。

今月の脳トレは、1月の行事にちなんだ問題です。

答えは、28日に流します。ヒントは、カレンダーにあります。

《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

※申込はありません。各自で実施してください。

※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

R4.1月

※記録表は、裏面へ（2名分あります。）