

《健康福祉課からのお知らせ》



2月 “いきいき健康ウィーク” について “鬼は外” “福は内” 自分の心の鬼を退治し、福を招き入れましょう！！



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。春はもうすぐ！体調もしっかり整えていきましょう！



《期間》 令和4年2月21日（月）～27日（日）

《実施内容》 ～ 健康週間 から 健康習慣 へ ～

※下記の “1 1 2 3 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ーグチラジオ体操を流します。

※今月の脳トレは、“宜野座村にちなんだ問題” を夜の防災無線、午後5時にLINEで流します。答えは、翌日に流します。ヒントは、村のホームページ等をご覧ください。

(令和3年度) 令和4年 2月 “いきいき健康ウィーク（習慣）” 記録表

《1日の目標》 ★1回：外に出る ★1声：挨拶をする ★20分以上：身体を動かす
★3食：朝・昼・夜ご飯を食べる ★（コロナ感染予防）+3回以上：歯みがき&舌みがき&うがい+手洗い

NO.	項 目	2/21 (月)	2/22 (火)	2/23 (水)	2/24 (木)	2/25 (金)	2/26 (土)	2/27 (日)
1	外に出る							
2	挨拶をする							
3	身体を動かす							
	運動した時間 (記載できる方のみ)	分	分	分	分	分	分	分
	1日の歩数 (記載できる方のみ)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
4	3食 きちんと食べる							
5	口腔ケア							
6	答えを 記入してください (毎日、夜の防災無線& 夕方LINEで問題出すよ！)	※ 宜野座村の〇〇〇は、何でしょう？ (例：宜野座村の行政区はいくつあるでしょう？・・・答え→6区)						

※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

R4.2月