

《健康福祉課からのお知らせ》



3月 “いきいき健康ウィーク” について “今年度も残りわずか・・・” 新年度に向けて体調を整えていきましょう！！



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。季節等の変わり目、体も心も元気にしていきましょう！

3月の
健康ウィーク

《期間》 令和4年3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 “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ーグチラジオ体操を流します。

※今月の脳トレは、防災無線、午後5時にLINEでキーワードを流しますので、並べ替えて言葉をつくってください。 答えは、28日に流します。

(令和3年度) 令和4年3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	3/21 (月)	3/22 (火)	3/23 (水)	3/24 (木)	3/25 (金)	3/26 (土)	3/27 (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	キーワード (毎日、夜の防災無線& 夕方LINEで通知するよ！)	※ キーワードを並べ替えると →						

※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。

