

# 《健康福祉課からのお知らせ》

## 令和4年度 “いきいき健康ウィーク” について

“令和4年度がスタートしました！！”



今年度も “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。

～毎日、体も心もいきいき元気に過ごしていきましょう！～

健康ウィーク

《期間》 毎月21日～27日の1週間

《実施内容》 ～ 健康週間 から 健康習慣 へ～

※健康ウィーク実施前日（20日）に、防災無線で健康ウィーク週間について案内しますので、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。

※健康ウィークの内容に変更がある際は、世帯配布チラシで案内します。

※万歩計を借用されたい方は、健康福祉課まで申込んでください。（先着30人）

令和4年度（ ）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	21日 ( )	22日 ( )	23日 ( )	24日 ( )	25日 ( )	26日 ( )	27日 ( )
自分の目標								
1	外に出る							
2	挨拶をする							
3	身体を動かす							
	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							

※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。（毎月同じ様式になります。）



問合わせ先：宜野座村役場 健康福祉課 TEL：968-3253

R4.4月