

# すこやかだより

第71号 平成30年5月30日発行  
藤原地区健康づくり推進協議会

～会長あいさつ～

藤原地区健康づくり推進協議会 会長 長野 典明

今年度藤原地区健康づくり推進協議会の会長を仰せつかりました、赤松区の長野です。よろしくお願いいたします。

今年の目標は、昨年に引き続き減塩・節塩を中心に「健康寿命」を延ばす運動を行いたいと思っております。

大分県の健康寿命は一昨年より短くなり、県内で1日当たりの塩分摂取量が最も多いのが日出町であるという結果が出ています。

皆さんは健康診査を受けていますか？特定健康診査・がん検診等進んで受け、自分自身の健康状態をしっかり把握することはとても大切なことです。

皆さん、日出町の健康寿命を延ばし明るく楽しい町になるように一緒にがんばりましょう。



## レクリエーション大会のご案内



平成30年度最初の行事「レクリエーション大会」のご案内です。日頃、運動する機会が少なくなってきた方も多いと思います。これから到来する暑い夏に負けないように、元気に笑って楽しくからだを動かしませんか？ゲームでからだを動かし、心地よい汗をかいて、みんなで楽しみましょう。ぜひ、ご近所で誘い合って、気軽にご参加ください！！

いこう



日にち : 平成30年6月27日(水)

時間 : 19:30～21:00(予定)

場所 : 日出町保健福祉センター 多目的ホール

申込 : 6月20日(水)までに各区の健康づくり推進員まで

準備物 : 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル ※お茶は配布します

内容 : じゃんけん列車、バクダンゲーム、など

## 平成30年度 藤原地区健康づくり推進協議会行事予定

6月：レクリエーション大会

9月：講演会

10月：歩こう会

11月：グラウンドゴルフ大会

2月：栄養教室

平成30年度の藤原地区健康づくり推進協議会の行事が決まりました。

くわしい内容は今後の「すこやかだより」にてお知らせします。

参加希望者は各区の健康づくり推進員にご連絡下さい。

「みんなと楽しく健康づくり」

