



1 健康講演会開催



*7月21日（食生活）、12月23日（高齢者の低栄養予防）、

4月10日（生活習慣病）開催

2 健康チャレンジ



「四国を歩こう」の実施

・期間(7月1日～11月30日)、5か月間のうち 80日

参加する。

・参加者に参加賞、四国1周達成者に認定賞と賞品を
呈

今年度から、記録の仕方が簡単になり、歩数を記録するだけになりました。

*健康ウォーク(8月を除く毎月第1日)

・全11回中10回以上参加者



*ペタンク（8月を除く毎月第2日曜日）実施

*「私の健康アップ」の実施



パタカラ体操の推進

3 我が家の健康宣言

*家族で話し合って一家の1年間の健康増進目標を立てる。

(応募期間4月1日～4月25日)

・応募者には5月8日に野菜苗を2本進呈



4 食生活の改善啓発



*伝承料理（法の郷 伝えたい四季の味）の味をとり入れた食生活改善推進員による自治会対象健康料理教室・塩分測定を年間25回開催する。(自治会場がない場合にはコミュニティセンターでの開催可)

*共食の重要性の普及啓発を行う。



*野菜の1日の目標摂取量が達成できそう 噛むかけス

5 健康カレンダー全戸配布

健康に関する行事等を掲載しています。ご家庭のよく目につくところに貼ったり、必要な項目の期日をスケジュール帳に記入したりしておきましょう。

パ、パ、パ、パ…、タ、タ、タ、タ…と「ふじの山」の歌に合わせて声を出しましょう。