

みんなでつくろう 健康おおぐち21

健康おおぐち21事務局
94-0051
H15年7月発行

だより その1

このおたよりでは、この計画の策定に関する情報をお伝えして行きます。
第1回目の今回は、6月25日(水)の検討部会の様子をお伝えします。

～今回の内容は！～

- ・大口町の健康実態調査の結果について
- ・「健康日本21」・大口町の計画づくりについて
- ・チョッと変わった自己紹介



～チョッと変わった自己紹介?!～

グループに分かれて、皆さんにおききました。

Q1 好きな食べ物は何か？

- ・お寿司が好き…色々なネタが食べられるのがいいよね～食べすぎないように自分で加減もできるし…
- ・すいかが好き…さっぱりして甘いから～でもあんまり食べてはいけないの糖尿病にひっかかっているから。
- ・白飯が好き…玄米をとっています。30回咀嚼するからそんなに多く食べなくても満足です。

Q2 何才まで生きたい？

- ・80才…平均寿命までは生きたいな。元気で自分の事が自分でできればいいよね「コロッ」といきたいよね～でも、ボケるのはね～

Q3 私の健康度は何点？

- ・7点…糖尿病で薬を飲んでいるから。でも、どうぞこうぞ元気だけだね。
- ・8点…足が痛い。寝つきが悪い。何でも腹八分目を維持したい。
- ・3点…健康に自信がない。今は健康のために何にもやってないし。
などなど……。

ドキドキしながら参加した第1回。ワイワイ話をしてみんなの事が少しわかったかな……。

「これからが楽しみ～」という声も聞かれました。

みんな来てね～

次回は 7月19日(土) 午後1:30～ 合同研修会
7月29日(火) 午前9:30～ 検討部会(第2回目)