

「食べ過ぎない・腹八分目」をテーマに平成23年度幸田町健康標語決定!!



ご応募いただいた標語の中から、10月20日に行われた「健康こうた21計画ワーキング部会」の部会員の皆さんの投票で5点を選出しました。

ワーキング部会とは、計画を推進するために、幸田町の皆さんがどんなことができるのかを具体的に話し合う場で、今年度は、歯の健康について話し合いをしました。



そして、11月13日に行われた「2011健康福祉まつり」にご参加いただいた330人の皆さんに、5点のうち1点を投票していただき、得票数が一番多かった健康標語を決定しました!



食べすぎは あなたの体に 赤信号

岩堀区 酒井 祥代さん

幸田町の健康増進計画「健康こうた21計画」ではスローガンとして、～幸せな楽しいくらしはまず健康～を掲げています。たくさんある健康目標の中で、健康標語のテーマを「食べ過ぎない・腹八分目」とした理由は、「健康のために何ができますか?」という問いに対して、食事内容を見直すことを挙げられる人が多かったからです。

幸田町の健康診断(特定健康診査)を受けた人の健診結果から、40～50代の男性にメタボリックシンドロームの該当者および予備軍の割合が多いことが分かりました。メタボリックシンドロームを防ぐためには、20～30代からの早めの対策が必要です。日々の生活で一番身近な食生活を見直すことは、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)を防ぐことに大きくつながります。この標語をきっかけに「食べ過ぎない・腹八分目」につとめ、健康な体づくりのきっかけにしてください。

問合せ 健康課健康増進G(内線183)、住民課国保年金G(内線136)

新春駅伝・ファミリージョギング大会に参加しよう!

とき 平成24年1月22日(日) 午前9時30分～(受付は午前8時30分) 小雨決行、順延なし

ところ 幸田中央公園

参加資格 町内に在住または在勤および在学の人(区対抗の部は在区)

●ジョギングの部 1.87kmを30分以内で完走できる人(小学生未満は保護者同伴)

●駅伝の部 1チーム6人編成(合計10.45km)

●部門 区対抗の部、一般の部、中学生男子の部、同女子の部、小学生(4年生以上)男子の部、同女子の部

各部門該当者で10.45kmを次の時間内に完走できるチーム

小学生女子(4～6年生)・小学生男子(4年生)・中学生女子・一般Aは70分、

小学生男子(5～6年生)・区対抗は67分、中学生男子・一般Bは65分

申込期限 ジョギングの部:12月24日(土) 駅伝の部:12月21日(水)

※ジョギングの部については、当日受付もできますが、ゼッケンに限りがあるため出場できない場合があります。必ず期限までにお申し込みください。

そのほか 未成年が参加する場合は、必ず保護者の署名・押印が必要です。各自の責任において、事前に医師の診断を受けてください。駅伝のスタートについて、最初に小学生女子、小学生男子で4年生のみのチーム、中学生女子、一般Aがスタートし、3分後に区対抗、小学生男子(5～6年生)、その2分後に中学生男子、一般Bがスタートとなります。また、大会の円滑な運営を行うため、各中継点で制限時間経過後に繰り上げスタートを行います。制限時間を過ぎたら、走ることを打ち切らせていただきます。

申込み・問合せ 生涯学習課スポーツG(内線192)

発行□愛知県幸田町(毎月1日発行) 編集□総務部企画政策課

〒444-0192 愛知県額田郡幸田町大字菱池字元林1番地1 ☎(0564)62-1111 FAX(0564)63-5139

ホームページ□<http://www.town.kota.lg.jp/> Eメール□kota@town.kota.lg.jp 町の花「つばき」

携帯電話用ホームページ□<http://www.town.kota.aichi.jp/mobile.html> 町の木「やまざくら」



携帯用
QRコード

○「広報こうた」12月号の印刷経費は1部約33.12円(税込)です。

広報こうたは、地球にやさしい
再生紙を使用しています。



環境にやさしい大豆インキを使用