

みんなで延ばそう健康寿命推進月間 広報番組

10月は「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間



県では健康寿命日本一を目指し、10月を「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間と位置づけ、県内各地での健康づくりイベント等の開催を通じ、県民総ぐるみの健康づくりを推進します。
今年度は「健康寿命日本一」の推進に尽力する地域の団体や企業の取り組みをご紹介します。

放送枠 TOS「ゆ〜わくワイド」 16時50分～19時00分

9月16日(水)「うま塩もつと野菜メニューを食べて健康に！」

おいしい食事をいただいて、自然に健康になれたらとってもうれしいですね。
大分県では、カロリー控えめ、野菜たっぷり、塩分控えめなメニューを提供するお店を「食の健康応援団」として登録しています。今回は玖珠町豊後森機関庫公園のそばにあるカフェ「玖珠・森のクレヨン」の「うま塩もつと野菜メニュー」を紹介します。
健康アプリ「おおいた歩得」では新機能「うま塩もつと野菜スタンプラリー」をリリースしています。県内のおいしくて健康的なメニューをめしあがれ。

10月 7日(水)「みんなで歩いて健康に！」

健康寿命を延ばす3つの鍵の1つ「歩数+1500歩」 県内各地で開催中のウォーキングイベントに参加してみませんか？ウォーキングの楽しさについて、大分県ウォーキング協会 三浦会長にお話を伺いました。
また、ウォーキングを楽しく続けるためのツールには、健康アプリ「おおいた歩得」がぴったり。

10月21日(水)「職場ぐるみの健康づくり」

健康経営とは、働く人の健康増進を会社の成長につなげようとする理念のことです。
従業員が健康でいると、業務効率が上がったり、職場の雰囲気明るくなったり、企業側にもメリットがあります。
その実践例として、職場ぐるみの健康づくりについて、令和2年度優秀健康経営事業所に選定された株式会社鳥繁産業にお話を伺いました。
株式会社鳥繁産業の取組に、認定のヒントがあるかもしれません。

11月 4日(水)「地域の健康づくりを支える“食推さん”を知っていますか？」(放送予定)

大分県食生活改善推進協議会、通称“食推さん”は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに掲げ、食を通じた健康づくりのボランティアとして地域で活動しています。
大分県の食生活の状況について、同会 荷宮会長にお話を伺いました。

11月18日(水)「温泉でリフレッシュ」(放送予定)

温泉源泉量・湧出量ともに日本一を誇る、おんせん県おおいた。
温泉の入浴効果について、おおいた温泉ウェルネス推進研究会の会長であり、温泉観光文化の専門家である東海大学の齊藤雅樹教授にお話を伺いました。
温泉に入浴して心も体もリフレッシュしませんか？

過去放送動画はこちら
から視聴できます！
(TOSすこやか家族博覧会
特設ホームページ)



※放送予定日・内容は変更される場合があります。