

発信年月日：令和2年7月30日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1132
市民福祉部 健康増進課	梶山 公江	健康推進係主査 中田あゆみ		FAX 0837-23-1168
件名	夏休みに「親子で健幸づくり」にチャレンジ!			

長門市では、市民が健やかに暮らせることに幸せを感じることでできる“健幸”づくりを重点施策に上げ、“健幸”の基本となる健康寿命の延伸に向けて『ながと健幸百寿プロジェクト』を立ち上げ、健康づくりに関連する事業の強化・連携に取り組んでおります。

その取組の一環として、毎年、夏休み期間に以下の2つの事業を実施しており、また、今年度新たに自宅でラジオ体操をする人のためのラジオ体操動画を作成しました。

① ながと夏休み親子ラジオ体操 2020

夏休み期間にラジオ体操を親子で取り組むことで、親子のふれあいを通じながら、働き盛り世代である保護者の健康づくりを推進します。

- 取組期間 令和2年8月1日(土)～8月31日(月)
- 応募対象 長門市内の小学生以下の子どもで親(祖父母・保護者でも可)と一緒に10日以上ラジオ体操に取り組んだ人
- 応募方法 小学校・保育園・幼稚(児)園を通じて配布された応募用紙に必要事項を記入の上、応募用紙が配布された場所へ9/4(金)までに提出
- 参加賞 応募者全員に参加賞をプレゼント
- その他 自宅でラジオ体操をする方向けに、今年度新たにラジオ体操動画を作成しました。8月中の日曜から金曜まで毎朝6時50分からほっちゃテレビで放送します。(初回の放送は8月3日)

② 第4回ながとお料理コンクール

忙しい朝でもかんたんに作れる、緑色の野菜を使ったわが家自慢の朝ごはんレシピを募集します。野菜もしっかり摂れる朝ごはんレシピで良い食習慣を推進します。

- 応募対象 長門市内の小・中学生
- 応募テーマ 緑色の野菜を使ったバランスのよいおかず
- 応募上の注意
 - ・緑色の野菜を1種類以上使用する
 - ・忙しい朝でも簡単にできる料理
 - ・地域の食材を1種類以上使用する(家庭でとれた食材も可) ほか
- 応募方法 応募用紙に必要事項の記入とカラー写真を添付の上、学校へ提出
- 副賞 入賞者には記念品、応募者全員に参加賞をプレゼント

※①②ともに対象者には各学校、園を通じて応募用紙を配布

問い合わせ先 長門市健康増進課(長門市保健センター23-1132)





なかと 夏休み 親子ラジオ体操2020

長門市では、市民が健やかに暮らせることに幸せを感じることでできる“健幸”づくりを重点施策とし、“健幸”の基本となる健康寿命の延伸に向けて、健康づくりに関連する事業の強化・連携に取り組んでおります。

普段、運動をする機会がなく、運動不足を自覚されている方も、ラジオ体操から始めてみませんか？家族で取り組むことでお子さんの普段見られない様子も見られます。ぜひ、お子さんと一緒に継続して取り組みましょう。(応募詳細は裏面)



にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
かぞく たいそう ひ 家族でラジオ体操をして、できた日に○をつけよう！ すたんぷ しーる スタンプをおしたいシールをはってもいいよ♪						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 <small>ヤマの日</small>	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	とおかいじょうと く おうほ 10日以上取り組んで応募しよう！				ラジオ体操をした日数 日

おうほしやしめい 応募者氏名(なまえ)		ねんれい 年齢	がっこう・ほいくえん・ようち(じ)えんめい 学校・保育園・幼稚(児)園名	がくねん・くみ 学年・組
こども		才	小学校 ほいくえん・ようちえん・ようじえん 保育園・幼稚園・幼児園	年 組
かぞく 家族		才	続柄(父・母・祖父母・)	
とりくんだかんそう 取り組んだ感想				

とりくみきかん
取組期間

れいわにねんはちがつついたち(ど) はちがつさんじゅういちにち(げつ)
令和2年8月1日(土)～8月31日(月)

おうぼたいしょう
応募対象

ながとしない しょうがくせいいか こ かぞく とう
長門市内の小学生以下の子どもで家族(お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん)と一緒に10日以上ラジオ体操ができた人

おうぼほうほう
応募方法
および期限

らじおたいそう ひ うら きろく
ラジオ体操をした日を裏のカレンダーに記録して、
かくがっこう・ほいくえん・ようちえん・ようじえん
各学校・保育園・幼稚園・幼児園に
くがつよっか きん ていしゅつ
9月4日(金)までに提出

おうぼしたみんな
にはさんかしょうが
あるよ♪

※地域でのラジオ体操が中止になった場合はテレビやラジオを利用して、自宅でラジオ体操をしましょう。

【テレビ・ラジオ放送時間】

AM 6:25～NHKテレビ〔Eテレ〕

AM 6:30～〔ラジオ第1〕

NEW AM 6:50～ほっちゃテレビ(土曜以外)

※都合により放送が休止または時間に変更になる場合があります

地域で集まってラジオ体操を行う場合も、
室内で行う場合も、3密(密閉、密接、密集)
を避け、十分な距離をとり、熱中症にも気を
付けながら行いましょう。

ラジオ体操の動画を
作成しました！
8/3(月)～放送を
開始します。
ぜひ、ご覧ください



♪ 昨年度参加者の声 ♪

まいにち、らじおたいそうをして、
じょうずになったから
うれしかったです



お父さんたちと
体そうすると
元気が出て
楽しかった！



朝から体操をする
と一日体の調子も
良いような気がし
ます。お休み中の
メリハリにとても
よかったです



体を動かして
スッキリしました！
子ども達の様子も
見られてよかったです



ひとり ぶん りょうり しゃしん
【一人分の料理の写真】

くふう
【工夫したところやアピールポイント】

ながとし さん しょくざい いえ しょくざい
【つかった長門市産の食材(家でとれた食材もいいよ)】