

市民でつくる健康プラン

## 健康がまごおり21

## ～広げよう市民いきいき健康づくり～

「健康がまごおり21」は、一人でも多くの市民の皆さんに健康づくりに取り組んでいただき、「健康でいきいきとした生活」を手にしていただくことをめざして作った、市民の皆さんのための健康づくり計画です。

市民の皆さんに取り組んでいただきやすく、具体的で身近な計画にするため、公募による市民のワーキングメンバーの皆さんが中心となってつくりました。

## &lt;健康がまごおり21で健康づくりに取り組もう！&gt;

「健康がまごおり21」には、8つの大目標があり、それを達成するために何をしたら良いかを、市民の計画づくりメンバーが考えて、

なんと！200項目もの健康づくりの実践方法(自分のできることから取り組もう)を、掲載しています。

その中から皆さんに特に取り組んでいただきたい3つの重点目標とその具体的な実践方法について、今回から3回シリーズでお知らせします。

## ～3つの重点目標～



## 1 食 事

大目標「楽しく、おいしく、体に良い食生活をしよう」

小目標「バランスを考えた食事をしよう」



## 2 運 動

大目標「運動を習慣にしよう」

小目標「生活の中でこまめに体を動かそう」

3 心の健康  
・休養

大目標「ゆとりをもって心と体の健康を保とう」

小目標「趣味を持ち、自分の時間を楽しもう」

