

市民でつくる健康プラン

広げよう市民いきいき
健康づくり



健康がまごおり21

「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目指して作った

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、具体的に身近な計画にするため、公募した54人の市民の方が中心の69人のワーキングメンバーの皆さんに、平成14年11月から計画づくりをしていただきました。参加された皆さんが、「自分の健康のために何をしたらいいか」「健康づくりのためにどんなことなら実行できそうか」などを考え、それを「目標」「市民の取り組み」としてまとめた計画です。

今号では、その概略をお伝えします。皆さんもこの「健康がまごおり21」の中から、「これならできる」ということを見つけて、健康づくりを始めてみませんか？