

# 重点目標

# 「市民みんなで頑張ろう！」

「健康がまごおり21」では、「市民みんなで頑張る目標」として重点目標を3つ掲げています。94ある小目標のうち、健康のために市民と行政、その他の関係機関が一緒になって、特に力を入れて取り組む目標として選んだ目標です。

この3つの目標は、健康づくりのために欠かせない目標ですので、市民みんなで行いましょう。

## 重点目標 1 バランスを 考えた食事 をしよう

生活習慣病予防、健康づくりのための食生活は、バランスよく食べることが基本です。好きなものばかり食べたり、食事を抜いたりせず、毎食、主食・主菜・副菜の3つの器をそろえて食べましょう。

皆さんの健康づくりを  
応援します

毎食、3つの器（主食・主菜・副菜）をそろえることの大切さを健康教室などで周知します。バランスを考える料理教室を開催します。

朝ごはんの大切さを健康教育・広報・ポスターなどで普及します。

## 重点目標 2 みんな で運動しよう

運動は、体力維持や生活習慣病予防、ストレス解消など、多くの効果があります。一人では続けにくい運動も、家族や友人などと一緒に楽しく運動することで、継続して行うことができます。身近な人と誘い合って、運動しましょう。

皆さんの健康づくりを  
応援します

運動を体験できる教室やイベントを開催します。

ラジ体操普及のための講習会やイベントを開催します。

運動に関する情報を広報・ホームページなどで公開します。

## 重点目標 3 興味を持ち 自分の時間を 楽しもう

現代では、多くの人が仕事のこと、健康のことなど、それぞれのストレスを抱えています。ストレスは、心の健康だけでなく、体の健康にも影響を及ぼします。心から楽しいと感じられるもの、夢中になれるものなどを見つけ、自分の時間を楽しみましょう。

皆さんの健康づくりを  
応援します

趣味や楽しみの大切さを講座などで周知します。

趣味・楽しみの実践例や現在あるサークル活動を広報・ホームページ・情報誌などでお知らせします。

学校開放事業を開催します。

健康がまごおり21の  
詳しい内容は

健康がまごおり21の計画書冊子が、市内の公共施設などに置いてあります。

また、保健センターのホームページにアクセスすると、計画の全文が見られます。健康づくりの具体的な方法が満載されていますので、ぜひ、ご覧ください。

冊子の置いてある場所

- ・ 図書館 ・ 市民体育センター
- ・ 市民会館 ・ 博物館
- ・ 公民館 ・ 児童館
- ・ 文化広場 ・ 寿楽荘
- ・ 情報ネットワークセンター
- ・ 勤労福祉会館
- ・ 市役所市民課前
- ・ 市役所出張所
- ・ フレンドピア蒲郡(勤労青少年ホーム)
- ・ 生きがいセンター
- ・ 中部市民センター
- ・ ユトリーナ蒲郡
- ・ 蒲郡商工会議所
- ・ ホームページアドレス  
<http://www.city.gamagori.aichi.jp/fukusi/kenkou/index.html>