

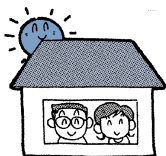
年に一度は歯科健診を受けよう  
かむことの大切さを知り、よく  
かみ、ゆっくり食べる習慣をつ  
けよう

## たばこ



たばこを吸う人は、家の中に灰  
皿を置かないなど、たばこを吸  
わない時間を増やそう  
たばこを吸う時は、他の方にた  
ばこによる健康影響を与えない  
喫煙場所を決めよう  
歩きたばこはやめよう  
未成年者の前では、たばこを吸  
わないようにしよう  
たばこが子どもや妊婦の健康に  
影響を及ぼす事を知ろう

## 住環境



洗剤の使用を少なくし、使う水  
を少なくしよう  
使わない電源を切ったり、エア  
コンの設定温度を考えたりして、  
節電しよう  
ごみ、空き缶、たばこなどのポ  
イ捨てはやめよう

## 疾病予防 と病院



年に1回は、健康診断を受けよ  
う

手洗い・うがいの習慣を身につ  
けよう  
かかりつけ医を持とう

## 地域 づくり

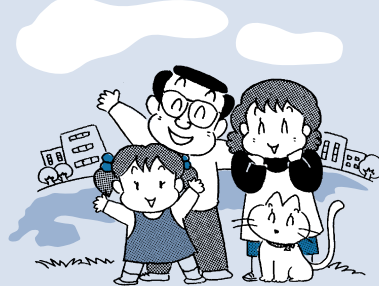


地域の人々が子どもに昔の遊び  
を伝え、みんなで楽しもう  
住民同士が気軽に声を掛け合い、  
地域の集まりに参加しよう  
自分のできる事でボランティア  
活動をしよう

ここに紹介したものは、ほん  
の一例です。「健康がまごおり21」  
には、皆さんが気軽に健康づくり  
ができるよう、200項目の具体的  
取り組みが示してあります。  
その中から、「これならできそ  
う」と思える項目をみつけ、ぜひ、  
実践してみてください。それが、  
いきいきとした生活への第一歩と  
なるはずですよ。

## 市民の皆さんに「健康がまごおり21」を広める 活動をしていただける方を募集します

「健康がまごおり21」は、市民の皆さんに「健  
康でいきいきとした生活」を手にしていただく  
ことを目指した計画です。ぜひ、皆さんにこの  
計画を実践していただき、健康なまち蒲郡にな  
ってほしいと考えています。  
そこで、「健康がまごおり21」をより多くの  
市民の皆さんに知っていただき、健康づくりに  
取り組んでいただくために、市民による計画推  
進グループをつくります。  
このグループに参加していただける方を募集  
します。



## 応募資格

～ すべてに該当する方

蒲郡市民の方  
健康づくりに関心があつて、「みんなに健康づくりを  
広めていきたい」という意欲のある方や「家族や友だ  
ちみんなが健康になるといいな」という思いのある方  
次の活動にご参加いただける方  
(活動内容) 「健康がまごおり21」を一般市民に広  
める活動の企画と実践  
(活動期間) 平成16年8月～平成17年3月の間で6  
～8回程度

参加を希望する方は、7月30日(金)までに、保健センターまで  
電話、ファクス、Eメールにてご応募ください。

申込  
問合せ先

保健センター

7 1151 Fax 67 9101  
Eメール hoken@city.gamagori.lg.jp