



そこで、大切なこと・・・

みんなで健康づくり の意識を高める！

“食”による健康づくり

普段からの食生活に目を向けることで、健康的な生活を送る。



(取組みとしては…)

野菜をもう一皿食べるなど、食生活について意識向上を図る。さらには、食育についての関心を促す。

健康

“運動”による健康づくり

日頃から意識して活動することで身体機能を高める。



(取組みとしては…)

地域との共催や、各種イベントにより、日常生活において活動を高める意識の向上を図る。

“健診”による健康づくり

自分の体を知って、自分に向き合い活動的な生活を送る。



(取組みとしては…)

広報活動の強化及び企業との連携により、健診の受診について意識の向上を図る。