

H28.10.10

自分でつくる みんなで支える キラリと光る 健康タウンのぎ を宣言しました!!



問町民生活部健康福祉課☎(57)4171

↑式典では主催者・来賓・会場の皆様が一体となり宣言文を読み上げ、これからの健康づくりへの機運を高めました。

いつまでも住み慣れたまちで、心もからだも健康に暮らしていけることは、町民みんなの願いです。この願いを実現するため、まず、自分の健康は自分で守ることを原則とし、その上で、個人、地域、行政が互いに協力しながらみんなで健康づくりを推進することを決意し、ここに「自分でつくる みんなで支える キラリと光る 健康タウンのぎ」を宣言しました。

【健康タウンのぎ宣言】(平成28年10月10日)

私たちは、健康診査を受け、自らの健康管理に努めます

(健康管理の面から、生活習慣病を予防するため、定期的に健康診断やがん検診等を受け、自分の健康状態を知ることが重要です。)

私たちは、楽しみながら自分にあった運動を続けます

(運動習慣の定着という面から、日常生活の中で、意識して体を動かすことが健康を保つことになります。)

私たちは、規則正しい生活とバランスの取れた食生活を心がけます

(食生活の改善の面から、自分にあった栄養バランスを考え、適正体重を維持していくことが大切です。)

私たちは、互いに支え合い、助け合える地域をつくります

(心の健康という面から、日頃から隣近所で声をかけ合い、地域の支え合いを大切にし、ひとりで悩まないことが必要です。)

◆式典のほか、健康タウンのぎ宣言を記念し、様々なイベントが行われました



↑己抄呼(みさこ)さんによる記念講演会。健康になれる体操あり、笑いありの楽しい内容で、会場は大きな笑い声に包まれました。



↑栃木SCインストラクターによる大人の体操教室。ご家庭でも簡単にできるストレッチ体操やロコモ予防体操を紹介・実践していただきました。



↑フッ素歯面塗布事業。全身の健康は歯の健康から。健康的な食生活を維持するためにも、子どものころから虫歯を予防することは大切なことです。