

● 日ごろのグループ活動や日常生活で健康に気をつけていること

食事：3食きちんととる。家族・仲間と楽しく食べる。野菜をとる。
バランスよく食べる。

運動：ウォーキング。ストレッチ体操。体操教室。

生活リズム、睡眠

こころ：人と人とのかかわり、家族の幸せ、趣味を持つ、生きがい、
グループ活動、笑顔

環境づくり：手洗いうがいなどの衛生

● 「健康なまち」のイメージ

安心安全なまち：環境が整備されると地域活動が盛んなまち

人とのかかわり：あいさつができる。近所の人とのコミュニケーション
が図れる。子どもの明るい声。笑顔のあるまち。

環境整備：運動できる・遊べる場所がある。

今回参加者の中には、母子保健推進員・子育てネットワーカー・健康づくり
リーダー・食生活改善員・地域での健康づくりグループに参加して見える方、
認知症サポーター、主婦の立場、子育て中の方、商工会の方などそれぞれの視
点から、幅広いご意見を頂くことができました。