

平成 16 年度の取り組み

健康的な食習慣づくり

スローガン『食べてますか？ 3度の食事』

- ・「地元のエモを使った簡単メニューコンクール」と受賞レシピの紹介（7月18日の健康ひろばで表彰）
- ・忙しい生活の中で手軽にバランスよく食べるための「簡単おすすめレシピ」の紹介

こころの健康づくり

スローガン『あいさつは我が家から 隣近所から』

～普段からの人間関係づくり～

- ・こころの健康に関する情報の提供と相談窓口の紹介
- ・講演会、学習会の開催

喫煙防止からの健康づくり

スローガン『いつでもどこでも』

きちんと分煙！ きっちり禁煙！！

- ・世界禁煙デー啓発講演会（5月29日）
- ・禁煙チャレンジ講習会（7月18日・要申込）
- ・禁煙相談（随時・予約制）

運動習慣づくり

スローガン『広げよう 仲間をつくり 運動の輪』

- ・ウォーキング人口を増やすための身近に歩けるコースを紹介した「ウォーキングマップ」の作成、配布
- ・学習会の開催

歯の健康づくり

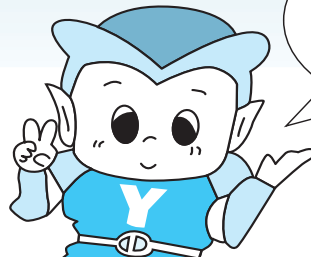
スローガン『よく噛んで 食後の歯磨き 元気な体』

- ・リーフレットや市報などによる啓発
- ・講演会、学習会の開催

よし、僕も
元気プランを
実践するぞ！



平成 16 年度は
このように
取り組みます

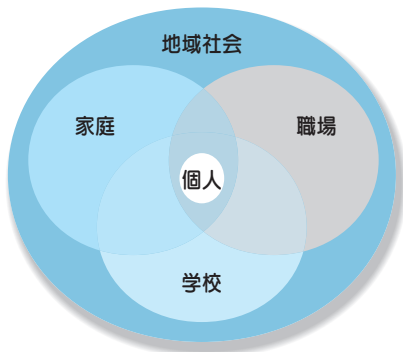


あなたが主役です

これからの健康づくりは、市民一人ひとりが日常生活の中でできることを実践する、これが大切です。

しかし、健康の維持、増進は、個人の意志や努力だけでできるものではなく、社会全体で取り組む必要があります。そして、それらを支えているのは、言うまでもなくみなさん一人ひとりです。

自分自身の健康づくりに努め、その健康の輪を社会全体に広げるためにも、ぜひ、自分自身の元気プランを作り、実践しましょう。



■問い合わせ先 保健センター
(☎ 20-3194)

第21回 健康ひろば 鳥取市民

とき 7月18日(日) 午前10時～午後3時30分
ところ さざんか会館、鳥取市高齢者福祉センター

健康講演会

「元気で長生き PPK のコツ」



日本笑い学会副会長
元気で長生き研究所所長
のぼり みきお
医師 昇 幹夫

とき 午後2時～3時30分
ところ さざんか会館5階 大会議室

～みんなで健康づくり 元気プラン5つの実践～

- ・健康的な食習慣づくり ▷みそ汁塩分濃度検査（先着100名）▷親子で料理教室（先着20組）▷牛乳を使った飲み物の試飲コーナーなど
- ・こころの健康づくり ▷親子で楽しい工作や絵本の読み聞かせコーナーなど
- ・喫煙防止からの健康づくり ▷禁煙相談コーナー▷禁煙チャレンジ講習会など
- ・運動習慣づくり ▷楽しく体を動かす運動、ゲームコーナー▷体力測定、体脂肪測定など
- ・歯の健康づくり ▷歯と口の相談など

■問い合わせ先 鳥取市民健康ひろば実行委員会
事務局 保健センター（☎ 20-3191）