

～みんなで作る健康のまち～ 「あさか健康プラン21」とは？

皆さんは、「あさか健康プラン21」をご存じですか？「あさか健康プラン21」は、市民の皆さん一人ひとりが疾病や障害の有無や老化と関係なく、自分らしく生きがいをもって暮らしていくために、市民の皆さんとともに作られた計画です。このへるす・アップは「あさか健康プラン21」の取り組みの1つとなっています。

健康づくりの取り組みを7つの分野ごとに提案しています！

健康観	病気や障害、加齢で健康状態を判断せず、前向きに 生きている状態を 健康ととらえよう	身体活動	こまめに身体を動かす
		食生活	おいしく食べる
休養・こころ	生きがいや人生に ハリをもつ	喫煙	人に迷惑をかけない
歯科	いつまでも自分の歯で食べる	飲酒	適量を守り、楽しく適切な飲み方を心がける

「くらしの中から健康づくり」を基本テーマに、 4つのシンボル事業を展開しています！！

市では、「疾病や障害があっても、前向きに生きる状態」をめざし、個人の取り組み(自助)と、お互いを支えあう仕組み(共助)と、環境整備(公助)について「交流」をキーワードに、「健康のまちづくり」をすすめます。

平成24年3月27日(火)午後に、
講演会「すっきり快眠術」を行います！
＊詳細は広報あさか3月1日号をご覧ください。

①「健康のまちづくり達人」を
活用した健康づくり

②「健康のまちづくり」を
すすめる主体となる組織づくり

くらしの中から健康づくりシンボル事業

③自主的健康づくり活動を
支える仕組みづくり

④「健康のまちづくり」をすす
めるネットワークづくり

「へるす・アップ」を年4回、
広報あさかに掲載しています。
健康づくりのヒントにしてください♪

あさか健康プラン21推進委員会では、
市民の方々と一緒に健康づくりに関する
話し合いをしています。