

目次

CONTENTS

- | | | | |
|---|-------------------------------------|----|------------------------------|
| 2 | へるすアップ | 10 | 朝霞和光資源循環組合からのお知らせ |
| 3 | 朝霞市民まつり「彩夏祭」最新情報！ | 11 | 市長コラム、シティ・セールス朝霞ブランドを認定しました！ |
| 4 | 市の家計簿を公表します | 12 | 情報BOX |
| 6 | 風水害に備えましょう | 24 | ようこそ！あさかの生涯学習へ |
| 7 | あなたが所有または管理されている「空き家」は適正に管理されていますか？ | 29 | わたくしたちの健康 |
| 8 | 議会だより | 30 | みんなすこやか、市民伝言板 |
| | | 32 | PHOTO NEWS |



朝霞市キャラクター
ぽぼたん

健康づくりを応援するページ **へるすアップ**

☎ 健康づくり課 ☎ 465-8611



あさか健康プラン21(第3次) が完成しました！



市ホームページ

朝霞市では、「全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な朝霞の実現」を目指し、今まで以上に生涯をより長く健康的に過ごすことができるよう、「あさか健康プラン21(第3次)」を策定しました。

テーマごとに、市民・地域・事業者に向けて、次のような健康づくりの取り組みを提案しています。

栄養・食生活



バランスの
良い食事

主食・主菜・副菜
をそろえる！

身体活動・運動



意識して体を動かそう

目標 1日8,000歩
(65歳以上は6,000歩)

休養・睡眠



十分な睡眠
をとろう

1日6～9時間
(65歳以上は6～8時間)

歯と口腔の健康



歯科検診を
受けよう

定期的なケアも♪

アルコール・たばこ



健康リスクを
知って
行動しよう

生活習慣病の発症と重症化の予防

生活機能の維持・向上

社会環境の質の向上



健康づくり講演会 × コバトン ALKOO マイレージキャンペーン

いつもの生活にちょっとプラス ～どこでもできるエクササイズ～

講師

株式会社ルネサンス トレーナー

日時／6月30日(日) 午前10時30分～正午

内容／講話、エクササイズ 他

持ち物／飲み物、汗拭きタオル

※動きやすい服装、靴でお越しください。

会場／保健センター

対象／市内在住の方

定員／25人(先着順)

申込／6月3日(月)から電話、
窓口、右のコードで

嬉しい
おみやげ
付き♪

参加者には
マイレージポイント
プレゼント！

