

「第2次 健康りっとう21」

からだによい食事 (Wholesome food)
や運動 (Wholesome exercise) で
健康で自分らしい人生 (Wonderful
Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.13

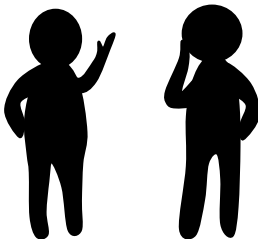
こころの健康づくり！

楽しみや目標のある生活を



ある夫婦の会話

今度の休みはテニスの
後、友達とランチ
してくるわねー♪
楽しみだわー

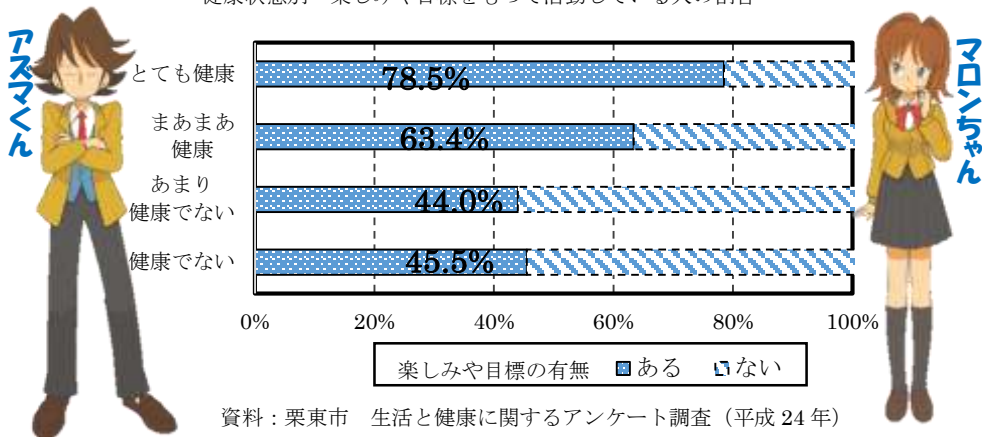


ぼく
僕はすることがな
いな。家でのんび
りしてるよ・・・。

栗東市では、とても健康と答えた人
の7割以上が楽しみや目標をもって
いるんだな。

楽しみや目標は生活に張りを持た
せると聞いたわ。あの男性も何か
楽しめるものがあるといいわね。

健康状態別 楽しみや目標をもって活動している人の割合



市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



楽しみや目標を持って活動しましょう

楽しみや目標を持つことは、健康にとって大切なこと

キーワードは

こうきしん
好奇心

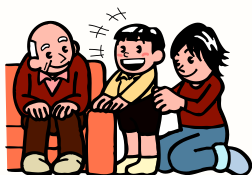


○楽しそうと思ったことをやってみる
不思議に思ったことを調べてみる

○目標や予定を立てて、時間の
使い方を考えてみる



○旅行へ行ったり、近所を散歩して
いつもと違う道を歩く



○趣味やスポーツ、
ボランティア活動に参加する

○家族や友人など人との
交流を大切にする

何かに興味を持ったり、おもしろそう
だなとワクワクする気持ちを持つこ
と、人と交流する時間を持つことが大
切なのね。

僕も何か始めてみようかな。

このチラシは、市のホームページにも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101