

「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.9

体を
動かそう！

わたし、口は動かすけど、体は動かさないわ。



ある女性たちの会話

動くのがおっくう
で、つつい口で
子どもにお願いし
ているわ。



自分が運動不足だと
感じているけれど、
ひびいそが
日々忙しくて運動は
なかなかね・・・

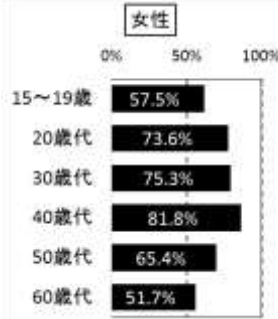


栗東市の男女とも、どの年代も
半数以上の人々が運動の量や回数
に問題があると感じているな。

特に女性は20～40歳代の7
割以上の人々が運動の量や回数に
問題があると答えているわ。

今の自分の運動の量や回数に「少し問題がある」「とても問題がある」と答えた人

アスマくん



マロ／ちゃん



資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

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。

にちじょう

日常生活の中で

体を動かしましょう。

本当は、時間を作って運動ができるといい
のだけれど・・・という方、

動きを多くして、

活動量を今より増やしましょう！

○ 今より 1,000 歩増やす

○ 今より 10 分活動を増やす など

そうじ
掃除する



運動する

つうきん
通勤で歩く距離
の
を伸ばす



歩いて
買い物に行く

歩数計をつけて目安にするのもいいかな。

まずは、今より活動量が増えるようにしましょう！



市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) 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