

# みんなが進める健康づくり

健康づくりは、個人の努力に加えて、社会全体で支援していくことが大切です。  
「健康チャレンジ」すまいる運動は、「自助」「共助」「公助」を基本に進めていきます。

## 自助(個人)

個人で生活習慣を

変えようとする努力

「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」という考え方が基本です。

市民の皆さん一人ひとりが自らの健康に気を配り、それぞれの年齢や生活スタイルにあった方法で、健康づくりを主体的に実践していくことが大切です。

## 共助(地域)

地域の仲間を支える優しさ

個人の努力だけでは、限界があります。

家族、学校、企業、地域など身近な地域の仲間と一緒に健康づくりに取り組み、互いに支え合うことが大切です。

身体的な健康づくりばかりではなく、地域への愛着や連帯感、生きがいなど心の健康にもつながります。

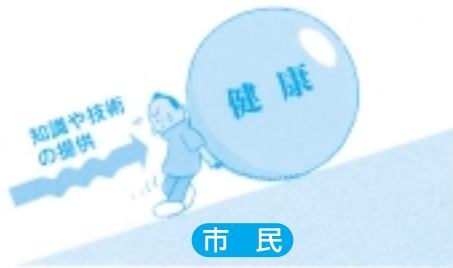
## 公助(行政)

個人の努力や地域の協力を

支援する環境の整備

健康づくりへの取り組みを活発にしていくためには、身近な場所、だれもが楽しく実践できる環境や健康の維持増進が無意識のうちに図られるような仕組みをつくることが大切です。

市は、関係機関と連携しながら、健康情報の提供や健康資源の整備などを進め、市民の皆さんの健康づくりを支える幅広い取り組みを行います。



市民参画(市民組織活動)

皆さんが健康づくりに取り組みやすい環境をつくります

## 地域で取り組む健康づくり

健康づくりの地域活動のモデル事業として、三川地区では「のぼろ健康寿命推進委員会」を組織して、健康づくり活動を行っています。

地域の特色や実情を生かして、標語・川柳・ポスターなどの募集、ウォーキングなどの健康イベント、大声や大笑いコンテストなどのストレス解消作戦、食べ物関心度向上事業、健康診断受診者の向上促進などを行い、今後、ほかの地域でも活用できる事業を展開していきます。



選ばれた標語・川柳の作品

そのおなか赤ちゃんできたの、お父さん？

健康は歩く後からついてくる

タバコやめ 女房の手料理 惚れ直す

グルメ党きどつたはてにたいこ腹

家庭菜園 新鮮野菜で 内臓元気

人に頼るな自分の体

小さな変化ものがさず管理

など61点

**特****集**

8月から始めよう「健康チャレンジ!!すまいる運動」

# あなたもチャレンジしよう! 家族みんなですまいる運動

自分に合った目標を立てて、5か月間（8～12月）実践できたかチェックしましょう。  
実践できたかどうかは自己申告です。自分の健康のために、正直に申告してください。

## 健康チャレンジ!!すまいる運動への挑戦！

「健康チャレンジ!!すまいるカード」に実践する内容を記入。実践できたかをチェックします。  
実践する内容は、「1日30分歩く」「1日7,000歩歩く」「禁煙する」「1日野菜を何品以上食べる」「朝食を抜かない」「ダンベル体操を1日15分行う」など自分がやりたいことや継続して実践できそうなことにしましょう。

**ステップ**  
(7月)**1**

「すまいるカード」を手に入れる  
(自治会や学校などを通じて配布。公民館や保健センターなどでも配布)

**ステップ**  
(7月末)**2**

自分に合った目標（実践内容）を立て、「すまいるカード」に記入する

**ステップ**  
(8～12月)**3**

目標を実践できたかどうかチェックする

**ステップ**  
(平成19年1月)**4**

「すまいるカード」の結果を提出する

**ステップ**  
(平成19年3月)**5**

ユニークなアイデアや効果が顕著だった事例を紹介する  
「すまいるカード」を提出した皆さんの中から抽選で記念品を贈呈

配布時期 7月中旬

配布場所 公民館、袋井・浅羽保健センター、市役所、支所など

提出方法 公民館、袋井・浅羽保健センター、市役所、支所などに設置する  
受付箱に提出してください。

提出期間 平成19年1月9日(火)～31日(水)

## あなたの挑戦を待っています

